SIETE MANERAS DE ALCANZAR LA FELICIDAD SEGÚN LOS GRIEGOS

DANIEL TUBAU

Ariel

Índice

Portada

Portadilla

Dedicatoria

Introducción

Parte I. El demonio de la felicidad

Parte II. Siete maneras de ser feliz según la filosofía clásica

1. Virtud y conocimiento

2. Regresar a lo natural

3. La felicidad como plenitud

4. Autodominio y aceptación

5. Placeres intensos, placeres moderados

6. Dudo, luego soy feliz

7. Buen ánimo y curiosidad

Parte III. Cómo alcanzar la felicidad

Conclusión. La filosofía contra la felicidad

Cuadro cronológico

Lecturas recomendadas para los textos, los testimonios y los fragmentos de cada escuela o pensador

Bibliografía

Notas

Créditos

Siete maneras de alcanzar la felicidad según los griegos

Daniel Tubau

Ariel

A Ana Aranda, mi buen demonio, por su amor y su amistad

Introducción

En este libro intento averiguar qué es la felicidad, por qué buscarla y cómo alcanzarla, y hacerlo con ayuda de los filósofos griegos, siguiendo dos premisas.

La primera es que no existe una fórmula mágica, una única receta para la felicidad. La segunda es que quiero mostrar a los pensadores clásicos alejados de cualquier imagen idealizada. Combatir la visión de la filosofía griega como algo inmutable y perfecto, tocado por una vara divina, como si la filosofía clásica hubiera sido un desfile de ideas y sabios perfectos por la cuenca del Mediterráneo.

Porque esos sabios no eran tan sabios. Eran más bien amantes de la sabiduría, es decir, filósofos. Eran tan imperfectos, egoístas, torpes, tozudos y generosos como lo somos nosotros. Pero muchos de ellos poseían una gran virtud, que consistía en no conformarse con las cosas tal como son. Porque «las cosas tal como son» las inventaron los dogmáticos y los demagogos, ya se trate de un tirano de Atenas, un rey de Persia, un capitalista o un comunista arquetípicos, el político o ideólogo de turno, el psicoanalista o el *coach*. Pero también los profetas incendiarios, los antisistema que proclaman sus disolventes verdades desde las tribunas del sistema, los santones que viven retirados en una cueva o los filósofos que nos miran desde su torre académica.

Hoy en día es casi una costumbre acudir a los antiguos filósofos de Grecia, Roma, la India, China, el islam, el cristianismo, los chamanes o cualquier otra sabiduría ancestral, tan solo para extraer respuestas fáciles,

soluciones que se puedan aplicar en un instante, como aquella legendaria «pastilla de la ciencia infusa», o que se resuman en un mensaje de 140 o 280 caracteres.

Así que no esperes, lector, encontrar en estas páginas la repetición monocorde de sentencias de sabios, sino más bien discusiones, polémicas e incluso algún que otro insulto. Porque los filósofos de la Antigüedad eran grandes discutidores. Esa era, quizá, su mayor virtud. Su constante divergencia de opiniones demuestra que no existen fórmulas fáciles para resolver problemas complejos, como el de la felicidad.

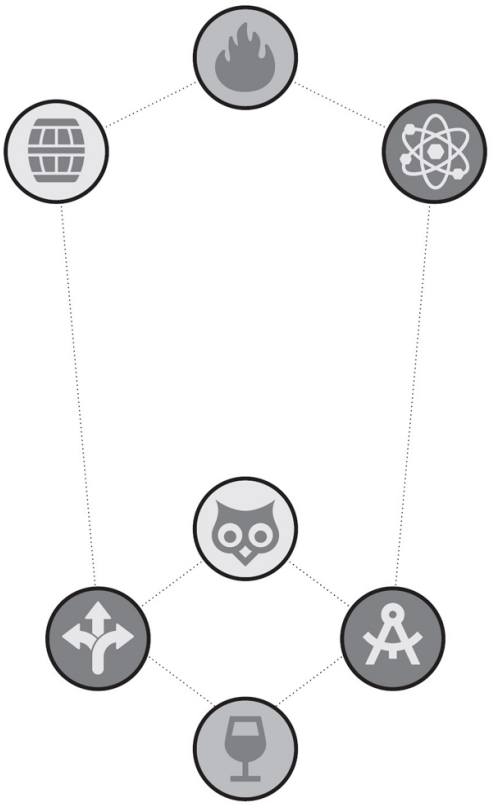
Ahora bien, proponer no una o dos, sino siete maneras de ser feliz, más que resolver el problema parece multiplicarlo. ¿Realmente existen tantas maneras de alcanzar la felicidad?

La respuesta es que siete son muy pocas. Existen miles o millones de maneras de ser feliz, tal vez una para cada persona. Quizá varias para la misma persona en cada momento de su vida.

En definitiva, no existe una única receta para ser feliz, sino al menos siete, con ingredientes muy diversos. Desde el dulzor suave del epicureísmo a lo amargo del estoicismo, lo ácido del cinismo, el picante efímero de Aristipo, el agridulce con el que nos desconcierta el escéptico, el indefinible umami de Sócrates y Platón, el guiso equilibrado de Aristóteles, donde ningún sabor desentona, y, en fin, la síntesis armoniosa de Demócrito.

Junto a ellos, a lo largo del viaje, nos acompañará un demonio: el de la felicidad, al que enseguida conoceremos.

Parte I
El demonio de la felicidad



UN HACHA, UNA ESPADA Y UN MAR DE HIELO

«No he venido a traer paz, sino la espada», dijo Jesucristo, anunciando la buena nueva de que quienes lo escuchaban ya se podían ir preparando para una polémica tras otra: «Porque he venido a poner en conflicto al hombre contra su padre, a la hija contra su madre, y a la nuera contra su suegra».[1]

En aquel tiempo, la influencia griega en Palestina era intensa, así que no es extraño que también los profetas fueran amantes de la polémica. Aunque no pretendo crear con este libro un conflicto permanente, como el de esa Tierra Santa que a lo largo de los siglos ha sido de todo menos santa, sí quiero recuperar el espíritu discutidor de los griegos.

Franz Kafka dijo a un amigo que «un libro debe ser el hacha para romper el mar helado dentro de nosotros»[2], y no un caldo caliente en el que confirmar nuestros prejuicios o leer lo que ya sabemos, pero expresado con frases rimbombantes. Es lo mismo que opinaba Nietzsche con su «filosofía a martillazos»: romper lo que es sólido, encontrar lo que no buscábamos, porque, si ya sabíamos que lo íbamos a encontrar, ¿para qué buscarlo?

Goethe también nos advirtió que no debemos ser como los griegos sino ser griegos, así que deberíamos discutir y polemizar como lo hacían ellos. Porque eso es lo que más les gustaba: competir unos con otros, llevarse la contraria, contradecirse. Les gustaba tanto que tenían un término para referirse a los enfrentamientos en cualquier terreno, ya fuera en la política, en el teatro, en el deporte, en la guerra y, por supuesto, en la filosofía. Ese

término era «*agón*». Hoy conocemos su derivado «agonía», palabra que podía referirse al esfuerzo extremo de un atleta en los Juegos Olímpicos, pero también al concurso en el que se enfrentaban tres dramaturgos, cada uno con tres dramas y una sátira, o bien cinco comediógrafos, cada uno con una obra. Un jurado compuesto por ciudadanos elegía al vencedor. Además, tanto las tragedias como las comedias incluían *agones* o duelos dialécticos entre los personajes. Muchos de estos combates verbales son verdaderos ejemplos de filosofía moral, como el que en la *Antígona* de Sófocles enfrenta a Antígona, que defiende las leyes no escritas o divinas, y al rey Creonte de Tebas, que defiende las leyes de la ciudad y la autoridad del Estado.

Las escenas agonísticas eran incluso más intensas en la comedia, con ejemplos como el enfrentamiento de Eurípides y Esquilo en el Hades o infierno griego en *Las ranas* de Aristófanes. En ese largo, divertido y al mismo tiempo dramático *agón*, Esquilo defiende al artista que ofrece a los espectadores ejemplos morales idealizados, mientras que Eurípides replica que es mejor representar a hombres y mujeres llenos de defectos, pero más reales.

La idea de competir, discutir y polemizar también está presente en la filosofía. No solo discutían unos filósofos con otros —epicúreos contra estoicos, escépticos contra aristotélicos—, sino que en cada escuela se practicaba el método de enfrentar ideas. En la Academia se empleaba la dialéctica, buscando la verdad a través de preguntas y respuestas, a semejanza del método de Sócrates en los diálogos de Platón. Los lógicos de la escuela de Mégara preferían la erística, una manera de polemizar mucho más extrema, como indica su nombre, pues procede de Eris, la diosa de la discordia. Los escépticos empleaban el método de explicar un argumento hasta el final y después oponerle uno contrario. Nietzsche, quizá el filósofo más discutidor que haya existido, pensaba que la vida misma es un *agón*,

una lucha constante contra el mundo, contra los demás y contra uno mismo.[3]

Cómo hablar con los muertos

En las últimas décadas, los libros de autoayuda han desbordado los anaqueles de las librerías. Aparte de las razones obvias que pueden explicar su éxito, como las crisis económicas, sociales y emocionales, existe otra razón: las ideas de esos libros no pertenecen a quienes los firman, pero cuentan con la ventaja de que los propietarios no pueden reclamar derechos de autor. Es lo bueno de robar ideas a los muertos, a Buda, Epicteto, Confucio, Marco Aurelio, Lao Tse, Epicuro, Sócrates o Aristóteles.

Los muertos son los protagonistas del libro que estás leyendo, porque yo también me sumo al saqueo de la sabiduría clásica... con la única diferencia de que no escondo los nombres de mis víctimas, que aparecen aquí junto a sus ideas.

No tiene nada de malo aprender de los antiguos, robarles alguna que otra idea. Al fin y al cabo, ya dijo Eurípides que los grandes dramaturgos se alimentaban de las rebanadas del banquete de Homero.[4] Lo preocupante no es el saqueo intelectual, sino lo que se hace con el botín. Lo lamentable es que las palabras de aquellos pensadores sean reducidas a trivialidades con las que dejar embobados a incautos lectores.

En mi opinión, hay que hacer precisamente lo contrario. Se debe intentar que las viejas ideas vuelvan a la vida , en vez de mostrarlas en pedestales o envueltas en naftalina. Que sugieran más que impongan, que se combinen unas con otras, que conserven su carácter ambiguo y paradójico y que no empujen al lector a repetir una frase brillante sin más, sino a investigar y reflexionar. En fin, que no rebajen la exigencia, sino que la estimulen, y que no hagan creer a los lectores que lograrán todo lo que se propongan con solo desearlo, sino que les recuerden que conseguirán esto o aquello si

ponen a trabajar su inteligencia y su ingenio, si no confían ciegamente en su instinto sino que lo ponen a prueba, y si se dan cuenta de lo fácilmente que nos engañamos a nosotros mismos cuando nos dejamos llevar por intuiciones que coinciden asombrosamente con nuestros prejuicios.

En definitiva, no se trata de proclamar verdades absolutas con sentencias estupendas que lo resuelven todo en un instante, o que dan la falsa sensación de que hemos descubierto cuál es nuestro lugar en la vida y cuál la solución a todos nuestros problemas.

De acuerdo, en este libro también aparecerán algunas de esas frases ingeniosas que abundan en la filosofía clásica, puesto que, al fin y al cabo, aquellos filósofos pretendían deslumbrar con sus libros, que entonces no se llamaban libros de autoayuda sino *ars vivendi* (‘arte o técnica de vivir’), *protrepticos* (‘exhortación a la filosofía’), *medicina animi* (‘medicina del alma’) o *consolaciones*.

Ahora bien, cuando recuerde aquí esas frases y esas anécdotas ingeniosas mi primera intención será entenderlas en su pleno sentido. En segundo lugar, intentaré refutarlas. ¿De qué manera? Con los argumentos de sus rivales, o incluso con los míos. Porque lo que hizo grande a la filosofía clásica no fueron las ideas dogmáticas (que también las había), sino el debate constante y las polémicas dialécticas. El combate agonístico.

En definitiva, creo que la mejor manera de enfrentarnos a cualquier dilema filosófico —y excepto los asuntos más técnicos, casi todo es un dilema filosófico— es a través de la discusión y la polémica. Las ideas no se fortalecen repitiéndolas, sino poniéndolas a prueba. Nos lo recuerdan filósofos de la ciencia como Karl Popper: nuestras creencias son más verosímiles o probables cuando sobreviven al intento continuado de refutarlas, no cuando huyen del debate. El verdadero desafío filosófico no consiste en convencer o imponer a los demás nuestras opiniones, sino en descubrir en qué nos equivocamos. Para lograrlo debemos dialogar,

contradecirnos unos a otros e incluso aceptar que nuestros oponentes quizá tengan razón.

Maneras de ser feliz

> Ninguno de ellos coincidía con otro cuando explicaba, sino que todas las doctrinas eran contradictorias y opuestas; y, sin embargo, cada uno intentaba convencerme y ganarme para su propia teoría.[5]
>
> LUCIANO, *Icaromenipo*

La razón de que las maneras de ser feliz sean siete, y no cinco o nueve o cuarenta y siete, es precisamente porque, a partir de las dos premisas iniciales —rechazar las fórmulas mágicas y no esconder las discusiones entre los filósofos—, pensé en las que se consideran las filosofías más importantes de Grecia.

Cuatro de ellas han sobrevivido, aunque de manera distorsionada, para definir un tipo de actitud ante la vida:

Los estoicos, capaces de aguantar cualquier cosa sin quejarse.

Los escépticos, que no creen en nada y lo discuten todo.

Los cínicos, que mienten para obtener ventajas.

Los epicúreos, a los que solo les interesa el placer y la diversión.

Ya habrá tiempo para comprobar la distancia e incluso la contradicción entre estas definiciones y lo que fueron en realidad estas escuelas.

A estas cuatro filosofías he añadido lo que el psiquiatra Neel Burton llamó «la banda de los tres», la increíble sucesión de los tres filósofos más famosos de Occidente: Sócrates, Platón y Aristóteles.[6]

Ahora bien, como los *Diálogos* de Platón tienen casi sin excepción a Sócrates como protagonista, resulta difícil distinguir qué es lo que pensaba Sócrates y qué es lo que pensaba Platón. Por eso, los dos caminan juntos,

aunque he intentado distinguir en la medida de lo posible las ideas de uno y de otro.

También he combinado a los pirrónicos (de Pirrón de Elis) y a los académicos (de Arcesilao y Carnéades), dos caras de una misma moneda escéptica.

Y lo mismo he hecho con las filosofías del placer, reuniendo en un mismo capítulo tanto a Epicuro como a Aristipo, el creador del hedonismo cirenaico.

Como séptima filosofía he elegido a Demócrito, el creador del atomismo, pero he centrado mi atención en sus ideas éticas y su visión acerca de la felicidad.

Estas siete propuestas acerca de la felicidad se diferencian en muchas cosas, como aceptar o rechazar el placer, participar o no en la vida de la comunidad, dar importancia o no a las cuestiones materiales y externas, como la salud o la buena suerte. Pero también coinciden en muchas cosas: la imperturbabilidad o ataraxia, la virtud, el papel de la naturaleza, la aplicación de la razón.

Se me dirá: «Entonces sí que existe coincidencia entre los filósofos de la Antigüedad, y además parece que recomiendan esas fórmulas mágicas que acabas de criticar: seguir la naturaleza, practicar la virtud, aplicar la razón, lograr la imperturbabilidad».

Es cierto, puede parecer que existe una amplia unanimidad en asuntos clave, pero se trata de coincidencias solo aparentes, porque, como descubriremos a lo largo del libro, cada escuela, e incluso a veces cada filósofo, define esos términos de diferente manera, dotándolos de sentidos muy diversos.

Así que insisto en que, si queremos entender qué es la felicidad, cómo alcanzarla, si vale la pena buscarla o incluso si tiene sentido preguntarnos por ella, lo peor que podemos hacer es confiar en que encontraremos una única respuesta que lo solucione todo. Es mucho mejor conocer las

diferentes propuestas y examinar los argumentos más sólidos; después, que cada uno juzgue por sí mismo y elija lo que más convincente le parezca. O lo que le permita dormir mejor por las noches.

En este libro los antepasados tienen derecho de réplica y podrán debatir *post mortem* con sus rivales, incluso con sus seguidores, porque lo peor que le suele pasar a un maestro es no tener enemigos sino discípulos. Es cierto que los rivales deforman nuestras ideas para combatirlas, pero los alumnos, pretendiendo conservarlas, casi siempre las convierten en dogmas insufribles. O bien se alejan de nosotros después de haberles dado todo lo que teníamos, como hizo Aristóteles, según Platón: «Me cocea como los potros a su madre».[7]

Así que no se sorprenda el lector si Platón regresa para discutir con el potro Aristóteles, o Sócrates con Epicuro. Quizá descubramos lo más interesante de Aristipo, no al ocuparnos de su filosofía, sino cuando converse cientos de años después con el poeta latino Horacio, que será uno de nuestros invitados romanos. Porque las mejores ideas no solo sobreviven a su tiempo, sino que a veces cobran nueva y mejor vida en manos de quienes se atreven a recuperarlas mucho después.

El filósofo Richard Rorty distingue entre dos formas de interpretar el pensamiento antiguo: la reconstrucción histórica y la reconstrucción racional.[8] En la primera, debemos intentar explicar lo que pensaba un filósofo, sin añadir nada anacrónico, como conceptos que nadie empleó en su época. En la reconstrucción racional, en cambio, podemos imaginar —con rigor, pero con inevitable fantasía— qué opinaría dicho filósofo si participara en debates que no llegó a conocer.

Los filósofos antiguos, por cierto, casi siempre emplean la segunda estrategia. Pocas veces se preocupan por averiguar si un pensador conocía tal o cual término. Prefieren lanzarse a discutir con sus antepasados como si fueran viejos amigos o enemigos con los que tienen cuentas pendientes. Lo

que les importa no es la fidelidad histórica, sino averiguar quién tiene razón.

Yo haré lo mismo, procurando que el debido respeto a pensadores tan venerables no impida una discusión intensa. Eso sí, al menos intentaré que el lector pueda distinguir entre lo que dijeron los antiguos filósofos, lo que sugiero que pensaban y lo que opino yo mismo.

Vidas de filósofos casi siempre ilustres

Escribí la primera versión de este libro fiándome de la memoria, porque mi intención no era dar a la imprenta un tratado exhaustivo y académico. Preferí soltarme la rienda, como dirían en México, y cabalgar libremente de aquí para allá. Espero que no de manera caótica y confusa, sino con el desorden adecuado a una buena discusión, a un diálogo a través de los siglos.

Eso sí, una vez terminado el libro, he llevado a cabo una intensa revisión para corregir citas erróneas o incluir referencias que permitan a los lectores profundizar en algún asunto o comprobar el rigor de mis citas.

Tampoco he pretendido elaborar un catálogo enciclopédico de todo lo que han dicho los filósofos griegos acerca de la felicidad. Mis ambiciones son más modestas y caprichosas. En estas páginas aparecerán muchos filósofos, pero no todos. De vez en cuando me detendré a contar la vida de un pensador, y en ocasiones ni siquiera su vida, sino tan solo dos o tres anécdotas. Lo hago con una intención expresa: comparar la manera en la que vivieron los filósofos con las ideas que defendieron. Idealmente esa relación debería ser estrecha y tendría que observarse una coherencia extrema, pero todos sabemos que eso no sucede demasiado a menudo.

Demócrito, uno de nuestros protagonistas, decía que un sabio debe lograr que coincidan pensamiento, palabra y acción. Llamaba a eso Tritogenia, en honor de Atenea, la diosa tres veces nacida.[9] La coherencia, sin embargo,

brilla por su ausencia en la mayoría de los filósofos, incluso en los venerados clásicos. Algunos, como el cordobés Séneca, han defendido su hipocresía con admirable honestidad, confesando que no se aplican a sí mismos sus consejos, pero que al menos sí que están seguros de que una persona más sensata o con más voluntad que ellos debería seguirlos.

Recordemos aquello que dice Alcibíades en *El banquete* de Platón. Después de confesar su admiración absoluta hacia Sócrates y sus ideas, admite que, cuando se encuentra cerca de él, está convencido de que debe cambiar su manera de comportarse, pero enseguida añade que en cuanto se aleja ya no es capaz de llevar a la práctica esas ideas.[10]

Esto nos revela que conocer la solución a nuestros problemas o el camino hacia una vida feliz no es suficiente: la teoría debe convertirse en práctica.

Hay otra razón por la que merece la pena contar las vidas de los filósofos: a veces iluminan mejor sus ideas que un tratado entero. Algunas anécdotas son ingeniosas, otras sorprendentes, en ocasiones triviales e incluso chuscas, muchas sin duda han sido inventadas. Pero todas son muy reveladoras, porque reflejan la manera de pensar de una escuela o de un pensador, aunque a veces sea para deformarla, como en los espejos cóncavos y convexos del callejón del Gato, que inspiraron a Valle-Inclán el esperpento: distorsionan, pero en esa deformación se revela algo esencial.[11]

Al ver cómo vivía Aristipo entendemos la lógica de su hedonismo mejor que con cualquier ensayo académico, porque algunas anécdotas son más convincentes que el argumento más elaborado. Diógenes Laercio, en su delicioso libro *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, intentó elevar la anécdota a categoría. Un propósito que quizá no nos lleve a la verdad, pero sí desde luego al placer, como cuando nos enteramos de la razón por la que el filósofo Metrocles abandonó el Liceo aristotélico. Al escapársele una flatulencia durante unos ejercicios de gimnasia con sus condiscípulos, se sintió tan humillado por las burlas que se encerró en su casa y pensó en el

suicidio. Por suerte, el cínico Crates lo visitó y logró convencerlo de que aquello era un acto natural, como respirar o toser, y que no debemos avergonzarnos de lo que es parte de la naturaleza humana. Metrocles abandonó entonces el Liceo y sus posesiones y se unió a Crates para vivir en las calles.[12] Esta simpática historia nos muestra lo absurdo de las convenciones sociales mejor que un largo argumento.

Además, las anécdotas, como pequeñas dosis de filosofía entretenida, son en muchos casos el único testimonio que nos queda de debates más arduos que mantuvieron las escuelas rivales.

En definitiva, las anécdotas cumplen el papel de metáforas del pensamiento filosófico. Y la metáfora, como bien dijo Aristóteles, «es el mayor indicio de genio»,[13] no solo porque crear buenas metáforas es un signo de talento, ya que implica percibir similitudes entre cosas aparentemente distintas, sino porque nos ayudan a transmitir ideas de manera más efectiva y creativa, acercando lo desconocido a lo conocido a través de la analogía. Una idea que coincide con la célebre frase de Anaxágoras: «Lo que aparece es una visión de lo invisible».[14] Las anécdotas de una vida quizá son la apariencia, la imagen visible de una idea de felicidad que casi siempre es más difícil de expresar de manera argumentativa o lógica.

¿Es la felicidad un invento moderno?

Muchas personas afirman que la felicidad es una invención reciente de los libros de autoayuda. O, en su versión más dulce, de la publicidad de Coca-Cola, que desde el siglo XIX ha promocionado su jarabe burbujeante como el secreto de la felicidad. De ser así, buscar la felicidad sería una obsesión trivial, un capricho consumista, algo que jamás preocupó a griegos y romanos.

Quienes piensan tal cosa se equivocan, por supuesto. La felicidad no solo interesaba a los pensadores de Grecia y Roma, sino que fue su gran obsesión. Es casi imposible encontrar a un filósofo que no concediera un lugar de privilegio a la búsqueda de la felicidad. La mayoría de las escuelas consideraban que debía ser el objetivo fundamental de la vida.

Ahora bien, aunque casi todos los pensadores clásicos coinciden en su importancia, el problema es que no se ponen de acuerdo en qué significa ni en cómo saber si alguien es feliz, ni en los métodos para alcanzarla.

Si reuniéramos a todos estos filósofos en un congreso acerca de la felicidad, los asistentes saldrían más confundidos que antes de entrar. Se puede comprobar con una rápida muestra de sus definiciones de la felicidad.

Aristóteles nos dice que el bien supremo es la felicidad, «pues la elegimos por ella misma y nunca por otra cosa»; los epicúreos aseguran que «el placer es el principio y el fin de la vida feliz»; los estoicos replican que «vivir de acuerdo con la naturaleza es el sumo bien»; Platón proclama que «la justicia en el alma es la condición para la felicidad»; los cínicos nos advierten de que «la verdadera felicidad consiste en no necesitar nada»; los hedonistas o cirenaicos piensan que «la felicidad consiste en experimentar el mayor placer posible en cada momento», y los escépticos, en fin, que «la felicidad es la serenidad que surge cuando suspendemos el juicio».[15]

Al observar esta coincidencia unánime y esta divergencia no menos unánime, está claro que la felicidad era muy importante para la mayoría de los filósofos griegos y que no se trata de un invento moderno ni de una estrategia de *marketing*. Pero también queda claro que si un filósofo nos dice que la felicidad es lo más importante, en realidad no nos está diciendo nada. Como acabamos de comprobar, cada escuela tenía su propia definición, y muchas son completamente opuestas. Seguimos casi cómo estábamos.

Pero detengámonos en ese «casi». Porque algo sí que nos dicen estos filósofos cuando afirman que la felicidad es fundamental.

El sentido de la vida

Hace poco se publicó una noticia en la que se informaba de que algunos hijos habían demandado a sus padres. ¿El motivo? Haberlos traído al mundo sin su consentimiento.

¿Quiénes se creen que son mis padres para decidir que yo tengo que existir? ¿Por qué me veo obligado a respirar cada día, a alimentarme, a estudiar y a tantas otras cosas, si yo nunca pedí que me trajeran al mundo? Claro, podría suicidarme, pero ¿por qué me tengo que enfrentar a algo tan difícil y doloroso? ¿Por qué mis padres me han puesto en esta situación tan llena de responsabilidades sin mi consentimiento?

Es un problema difícil de resolver, porque no se conoce ninguna manera de preguntar a un óvulo o a un espermatozoide si desean unirse para dar vida a un nuevo individuo, ni a ese individuo si desea nacer. Pero incluso si obviamos este pequeño detalle, existe una cuestión más perturbadora: ahora que he nacido sin ser consultado, resulta que descubro que esto no es para siempre, porque, tarde o temprano, lo quiera o no, moriré. Esto sí que lo sabían mis padres —que me iba a morir—, así que me han regalado la vida no solo sin consultarme, sino sin antes asegurarse de que, en caso de que el asunto me gustara, no terminara bruscamente. Me hicieron un regalo con obsolescencia programada: «Esperamos que te guste, aunque solo podrás disfrutarlo durante cincuenta, ochenta o, si tienes mucha suerte, cien años».

A pesar de lo extravagante del caso, estos hijos litigantes, si finalmente aceptan su destino, se preguntarán en algún momento si la vida tiene algún sentido y de qué manera deben vivir. Es una pregunta que nos hacemos todos, incluso los que no hemos llevado a juicio a nuestros padres por su caprichosa decisión.

Se han dado muchas respuestas acerca del sentido de la vida. La más sencilla consiste en huir hacia delante, es decir, evitar confesar que no hemos encontrado una respuesta y pasarle la responsabilidad a otro. A la Razón Universal, a Dios, a una Conciencia Cósmica o a la Naturaleza. Otro buen truco es postular un ciclo de reencarnaciones, lo que nos permite posponer la respuesta para que la resuelva algún yo futuro.

Entre los filósofos de este libro, algunos recurrieron a la razón universal, como los estoicos, mientras que otros eligieron la naturaleza. Platón prefirió la solución del ciclo de reencarnaciones, defendiendo la existencia de su famoso mundo ideal o mundo de las Ideas, que nos espera al final de ese largo viaje que lleva a cabo nuestra alma pasando de un cuerpo a otro.

Ahora bien, decir, por ejemplo, que debemos «seguir la naturaleza», nos deja en la misma situación que cuando intentábamos definir la felicidad. Casi todos los pensadores de la Antigüedad —no solo los griegos y los romanos, sino también los de la India y China— pensaban que había que seguir la naturaleza, pero cada uno entendía ese precepto de manera diferente. Para los estoicos, seguir la naturaleza significaba vivir conforme a la razón. Para Epicuro, en cambio, significaba buscar el placer. Ambos bandos se acusaban mutuamente de estar equivocados. Cuando exploremos en detalle las propuestas de los filósofos, intentaremos entender en qué consiste este concepto.

Pero regresemos a esa pregunta que ha quedado flotando en el aire: ¿qué sentido tiene vivir? Puesto que hemos llegado a este mundo y tendremos que pasar unos cuantos años en él, podemos preguntarnos si el sentido de la vida tiene algo que ver con la felicidad.

¿Vale la pena intentar ser felices?

Aunque todavía no hemos definido la felicidad, por el momento podemos conformarnos con lo que nos dice el diccionario: «Estado de grata satisfacción espiritual y física».[16]

Si nos preguntamos si queremos tener una vida con estas características o si preferimos una que no las tenga, la respuesta parece obvia. Esa es la razón por la que casi todos los filósofos de la Antigüedad defendían que la felicidad es el propósito central de la vida: la mayoría pensaba que era bueno experimentar un estado de grata satisfacción espiritual y física.

Tal vez muchos lectores pensarán que esta conclusión es evidente, pues cualquiera considera preferible una vida grata y satisfactoria. ¿Acaso no es así? Enseguida veremos que no todo el mundo está tan de acuerdo.

No todos desean ser felices

A algunas personas les resulta indiferente tener una vida feliz, o al menos eso dicen. El actor Fernando Fernán-Gómez dijo en alguna ocasión que eso de buscar la felicidad era una imbecilidad. Otros repiten aquello de que es un invento moderno, una treta del capitalismo para que sigamos consumiendo sin hacer preguntas. Ya hemos visto, sin embargo, que esto no es cierto, que los antiguos también estaban muy interesados por la felicidad.

Por otra parte, existen pensadores que aseguran que no se puede ser feliz y que es inevitable sufrir. Desde los masoquistas, verdaderos profesionales en esto del sufrir, hasta Philipp Mainländer, que llegó a la conclusión de que lo mejor que podemos hacer es aniquilarnos. Podíamos lograrlo mediante la virginidad o el suicidio, pero, como no estaba seguro de que muchos estuvieran dispuestos a seguir esas propuestas, era preferible contribuir al avance científico, para encontrar una manera de destruir el universo entero. Él mismo puso todo lo que pudo de su parte en el camino hacia la aniquilación cuando se suicidó a los treinta y cuatro años, un día después de que se publicara su obra, *La filosofía de la redención*.[17]

Pero, como siempre, los griegos ya lo habían pensado antes.

Hegesias de Cirene, un filósofo cirenaico, es decir, un defensor del placer, llegó a la misma conclusión que Mainländer: que era mejor morir

cuanto antes. Parece contradictorio, desde luego.

La explicación es que Hegesias pensaba que la idea de la felicidad es inalcanzable.[18] El placer no solo es difícil de lograr, sino que es efímero, pues tarde o temprano será reemplazado por el sufrimiento. En consecuencia, para evitar la angustia de que el placer se acabe... lo mejor es suicidarse.

Como Mainländer, Hegesias escribió un libro alentando a otros a seguir su ejemplo, el *Apokarteron*, es decir, *El que convence a morir*. No se ha conservado, tal vez porque sus lectores se quitaron la vida antes de lograr hacer copias, pero Diógenes Laercio nos ha transmitido algún fragmento:

> Dicen que la felicidad es completamente imposible. Pues el cuerpo está repleto de muchos padecimientos, y el alma sufre con el cuerpo y se ve agitada, mientras que la suerte nos niega muchas cosas de las que prometía la esperanza. De modo que por eso la felicidad está fuera de nuestro alcance.[19]

El rey egipcio Ptolomeo II prohibió la obra ante la ola de suicidios que se produjo en la ciudad de Alejandría.

Y ya que hablamos de libros que matan, o que inducen al suicidio o el asesinato, podemos recordar un célebre epigrama de Calímaco en el que se recuerda la muerte de un lector de Platón:

> Diciendo «Adiós, Sol», se lanzó desde la alta muralla
> al Hades Cleómbroto de Ambracia, sin que hubiera
> visto nada a morir conducente, salvo una obra sola
> de Platón que leyó, la que trata del alma.[20]

Ese libro es el *Fedón*, que no induce al suicidio por las razones de Mainländer o Hegesias, sino todo lo contrario: promete una nueva vida más allá de la muerte. Ya veremos que la muerte ocupa un lugar de privilegio en las reflexiones de los pensadores antiguos acerca de la felicidad. No es extraño, si recordamos lo que Sócrates dice en el *Fedón*:

> Quienes de verdad se han dedicado a la filosofía, en el fondo, no han hecho otra cosa que prepararse para morir.[21]

Algo parecido escribió el emperador Marco Aurelio:

> No vivas como si fueras a vivir diez mil años. La muerte te acecha.[22]

Hegesias, de manera egoísta, solo pensaba en su propio alivio, pero otro cirenaico, Aristón de Cirene, anticipó con más precisión las ideas de Mainländer, pues afirmó que la salvación individual no era suficiente y que había que intentar descubrir alguna manera de lograr la extinción universal. Cicerón conserva esta sentencia suya:

> Si el placer es imposible y el dolor es inevitable, ¿qué sentido tiene la existencia?[23]

Los casos de Hegesias y Aristón nos dejan dos enseñanzas.

La primera es que no es tan evidente que todo el mundo prefiera la felicidad. Por lo tanto, cuando la mayoría de los filósofos de Grecia y Roma sitúan la dicha como el bien supremo no están simplemente acatando una verdad universal.

La segunda enseñanza es más importante e interesante: cuando nos obsesionamos por una idea, como que el placer es el único camino para alcanzar la felicidad, nos ponemos una trampa mental a nosotros mismos, pues la obsesión por tenerlo todo nos condena a la nada. Es el viejo lema del mal jugador: «O jugamos según mis reglas o rompo la baraja».

La búsqueda del placer, si es un todo o nada, te puede llevar a una frustración insuperable y a renunciar a la vida misma.

El extremo contrario es igual de peligroso. Rechazar el placer y aceptar el sufrimiento sin cuestionarlo puede llevarnos a un laberinto de frustración del que es difícil escapar. Se cuenta el caso de un estoico que, cuando sufrió un espantoso dolor ocular, decidió que era necesario encontrar un remedio al dolor en vez de soportarlo, y que era preferible una filosofía que buscase el placer, así que encontró la salida del laberinto abandonando a los estoicos. Se unió a los hedonistas cirenaicos o, según otros testimonios, a los epicúreos. Se llamaba Dionisio de Heraclea, pero los estoicos se refieren a él como Dionisio el Renegado.[24]

Pronto volveremos a encontrarnos con el dilema de si es necesario buscar la felicidad, pero por ahora vamos a asumir que vale la pena intentarlo.

En esta búsqueda nos acompañarán —mejor dicho, seremos nosotros quienes los sigamos a ellos— algunos de los más grandes filósofos de la Antigüedad: Sócrates, Platón, Aristóteles y Demócrito; Epicteto y Séneca (en el bando estoico); Epicuro y Aristipo de Cirene (en el del placer); Antístenes, Diógenes y Crates (entre los cínicos); y Pirrón, Arcesilao y Carnéades (entre los escépticos).

Mi intención, como ya he dicho, no es hacer una investigación exhaustiva ni académica acerca de las diferentes escuelas filosóficas. Ni siquiera busco la exactitud. De hecho, puedo tomar un pasaje de Aristóteles que me parece interesante en relación con la felicidad incluso si contradice las ideas básicas de su sistema filosófico. Parece una confesión extraña, pero en mi defensa diré que lo que pretendo es mantener un verdadero diálogo con los filósofos... y hacerlo, como dije antes, a su manera.

Cuando el estoico Epicteto habla de las ideas de Epicuro o las del escéptico Favorino, su intención no es hacer una exposición fiel del pensamiento de esos filósofos, sino seleccionar las partes que le interesan para atacarlas con más eficacia. Platón hace lo mismo cuando invita a Protágoras a discutir con Sócrates. Aristóteles también, cuando se refiere al sofista Gorgias o cuando ataca a su maestro Platón: aquí y allá, recuerda algo que dijo Platón en algún momento, pero no se siente obligado a reconstruir de manera coherente todo su sistema filosófico. Cuando necesita contradecirlo, simplemente repite su célebre sentencia: «Soy amigo de Platón, pero más amigo soy de la verdad». [25]

Es evidente que todo pensador intenta construir un sistema o al menos un conjunto de ideas coherente, pero es raro encontrar una correspondencia absoluta entre física, ética y lógica. La gran excepción quizá son los estoicos.

Tampoco conviene que nos quedemos paralizados al discutir cualquier asunto por culpa de los mil y un matices que se pueden hacer. La investigación y el rigor son muy importantes, pero no deberían —o al menos no siempre— impedir que se pongan en práctica las virtudes de la filosofía: dudar, preguntar, responder, proponer, discutir y opinar.

¿Quién quiere ser feliz?

> CRESO: Y yo, maldito, ¿es que no te parece que soy feliz?
> SOLÓN: Aún no lo sé, Creso, hasta que llegues al término de tu vida. La muerte es la prueba definitiva, así como el llevar una existencia feliz prácticamente hasta el fin de la vida.
>
> LUCIANO, *Caronte*

El filósofo Ludwig Wittgenstein ha pasado a la historia por conmover los cimientos del pensamiento occidental al resolver todos los problemas filosóficos en dos ocasiones, y además con métodos diferentes e incluso incompatibles.

La primera vez logró esta proeza mientras combatía en la Primera Guerra Mundial, cuando escribió su *Tractatus logico-philosophicus*. Tras su publicación, presumió de haber resuelto todos los problemas de la filosofía gracias a la lógica pura y a la teoría del lenguaje como representación del mundo.

No tenía mucho sentido dedicarse a la filosofía una vez resueltos todos sus problemas, pero Wittgenstein siguió filosofando, aunque a regañadientes y con ocasionales escapadas y sucesivas crisis existenciales, hasta su muerte en 1953. Al publicarse sus *Investigaciones filosóficas*, Wittgenstein no solo aseguró que había refutado su irrefutable *Tractatus*, sino que volvió a declarar, esta vez de manera póstuma, que no quedaban problemas filosóficos por resolver. Pero en esta ocasión porque,

sencillamente, no existían. Los problemas filosóficos, como el de «¿por qué hay algo en vez de nada?» o «¿cómo podemos alcanzar la felicidad?», son tan solo confusiones lingüísticas, que no hay que resolver sino disolver. ¿De qué manera? Ahora no mediante la lógica pura, sino a través del análisis del lenguaje ordinario.

Entre sus amigos y colegas, Wittgenstein era célebre por sus ideas revolucionarias, pero también por su mal humor y sus raptos de ira, como cuando amenazó a Karl Popper con un atizador de chimenea. Wittgenstein casi siempre se mostró como un pesimista profesional con fuertes depresiones, lo que recuerda a Mainländer o a Hegesias, el cirenaico atormentado. Sin embargo, alguien se preocupó de recoger sus últimas palabras antes de morir: «Decidles que mi vida ha sido maravillosa».[26]

Una frase como esta parece equivalente a «He sido feliz» o «Mi vida ha sido feliz».

Aunque no estamos seguros de si él hubiera aprobado esta conclusión, podemos pensar que, a pesar de las apariencias, Wittgenstein fue feliz.

Lo que sí es seguro es que esta interpretación le habría encantado a Solón, uno de los siete sabios de Grecia e inspirador de la democracia ateniense. Solón aseguraba que no se puede afirmar que alguien sea feliz hasta que su vida haya llegado a su fin.

Se cuenta que Solón discutió acerca de la felicidad con el rey Creso de Lidia, que ha pasado a la historia de las frases hechas por sus inmensas riquezas: «Es rico como Creso». Pues bien, en la conversación que mantuvieron Creso y Solón, el rey de Lidia se definió como un hombre feliz. Era un monarca poderoso, tenía a su disposición todos los placeres y disfrutaba, por supuesto, de riquezas sin fin. Por lo tanto, concluyó Creso, era feliz. Solón no estuvo de acuerdo: le dijo que no se podía afirmar que alguien fuera feliz hasta que llegase al término de su vida. Creso no quedó convencido por las razones del ateniense y siguió disfrutando de sus riquezas.

Tiempo después, llevado por el entusiasmo y la confianza en su prosperidad, el rey pensó en ampliar sus dominios y enfrentarse al Imperio persa. De todos modos, antes de declarar la guerra, consultó al oráculo de Delfos para saber si su aventura sería coronada por el éxito. El oráculo le respondió que si atacaba a los persas un gran imperio sería destruido. Satisfecho, ordenó a su ejército atacar.

Seguro que los lectores ya han detectado una pequeña ambigüedad en la respuesta del oráculo. En efecto, el gran imperio que quedó destruido fue el lidio.

Tras conquistar Lidia, el gran rey persa Ciro condenó a muerte a Creso. Cuando estaban preparando la ejecución, Creso recordó la conversación que había mantenido con Solón y se dio cuenta de cuánta razón tenía el sabio ateniense, porque ahora le parecía evidente que su vida no podía ser definida como feliz. Esta repentina certeza hizo que se echara a reír a carcajadas. La extraña actitud del condenado a muerte despertó la curiosidad de Ciro, que ordenó que lo llevaran a su presencia. Creso le contó la conversación acerca de la felicidad, que al rey de reyes le pareció tan reveladora que perdonó la vida al lidio y lo convirtió en uno de sus consejeros.[27]

Aunque sus finales sean casi opuestos, las historias de Wittgenstein y Creso ilustran una misma manera de definir la felicidad: considerarla no un estado transitorio, sino un objetivo a largo plazo, cuyo veredicto se conoce al llegar a su desenlace. Esta manera de contemplar la felicidad fue una de las más populares en la filosofía griega. Sin embargo, no todos estaban de acuerdo, pues ya veremos que Aristipo y los cirenaicos defendían que la felicidad no depende ni debe depender del pasado o del futuro, sino tan solo del momento presente.

La historia de Creso revela otro elemento que puede ser clave en la conquista de la felicidad. Se trata de lo importante que es conformarse con

lo que se tiene, y de manera especial cuando ya se tiene más que de sobra. Creso poseía un reino espléndido, pero lo perdió por querer tener más.

Los persas, que dominaban desde la India hasta el reino lidio de Creso, en las costas de Turquía, no aprendieron la lección y también quisieron más, así que cruzaron el mar, iniciando las guerras contra los griegos, que terminaron con la pérdida de su inmenso imperio a manos de Alejandro Magno.

La idea de poner un límite a nuestras ambiciones y conformarnos con lo que tenemos fue uno de los principios más repetidos por las diferentes escuelas, desde los estoicos a los epicúreos, desde Aristóteles a los cínicos. La diferencia, por supuesto, consiste en decidir qué mínimo es necesario para ser feliz.

Aunque no es mi intención presentar una historia cronológica de la filosofía, sino que nos moveremos de un lado a otro según nos lleve la investigación, parece razonable responder a una pregunta: ¿por qué la primera parte de este libro se llama «El demonio de la felicidad»? ¿Dónde está ese buen demonio?

Para intentar responder, debemos conocer al que en la Antigüedad se consideraba el primer filósofo feliz.

El buen demonio de la felicidad

El filósofo Demócrito, que vivió entre el año 460 y el 370 a. C., conocido hoy en día como el creador del atomismo, era tan optimista que lo definían como «el filósofo que ríe», en contraste con «el filósofo que llora», que era Heráclito. La contraposición se hizo célebre, hasta el punto en que todavía se recordaba siglos más tarde. Existen decenas de cuadros, desde Rubens a Rembrandt, Rafael o Salvatore Rosa, que retratan a los dos filósofos, uno riendo y el otro con una mueca triste o llorando, mientras contemplan una bola del mundo, que representa a la humanidad. Se supone que Heráclito

llora al observar las desgracias a las que están sometidos los seres humanos, o bien porque se da cuenta de que el conocimiento seguro es imposible. Por su parte, Demócrito ríe porque le parece un sinsentido lamentarse y porque piensa que es mejor enfrentarse a la vida con optimismo, para disfrutar como investigadores del misterio que nos ofrece la realidad. Demócrito nos sugiere que para ser feliz no basta con que nos sucedan cosas más o menos buenas, sino que la felicidad depende en parte de nosotros, de nuestra actitud ante la vida.

Es obvio que Demócrito es un vividor en el mejor sentido de la palabra. Alguien a quien le gusta disfrutar de la vida y que nunca llevaría a juicio a sus padres por haberle traído al mundo sin su consentimiento. Algunos incluso lo han considerado el primer filósofo que fue poseído por el buen demonio.

¿Y qué tiene que ver un demonio, por bueno que sea, con la felicidad?

Para los griegos, todo. Porque felicidad en griego antiguo se decía *eudaimonia* (en español, «eudemonía»).

eu = bueno
daimon = demonio

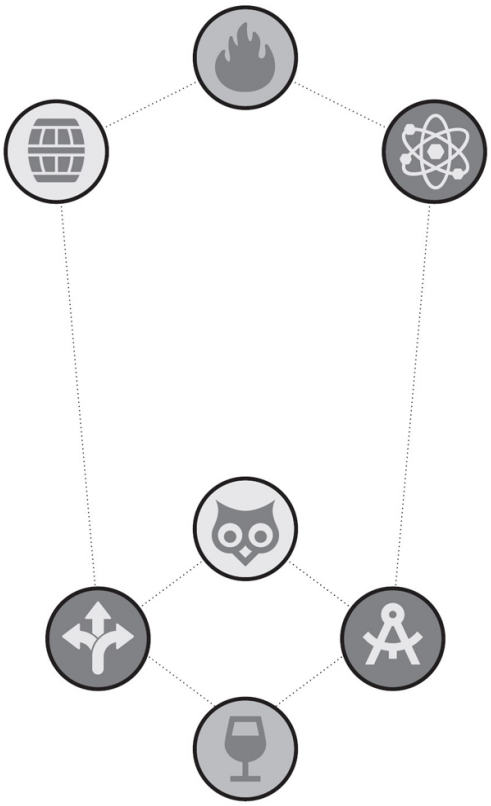
Esto quiere decir, ni más ni menos, que la persona feliz es la que está poseída por un buen demonio.

Que no se asusten quienes creen en los castigos infernales: no tendremos que invocar a los demonios que acompañan a Satanás, Lucifer o Belcebú. La criatura que aparece en la palabra felicidad es un *daimon* o *demon*. Los *demones* son espíritus que, aunque pueden ser malvados, suelen ser buenos e incluso pueden protegernos. Sócrates aseguraba que siempre lo acompañaba un *demon* —suponemos que también bueno—, al que conoceremos más adelante.

No se sabe por qué la expresión *eudaimonia* evolucionó hasta designar a la felicidad, la plenitud o una vida satisfactoria. Se supone que en su origen se refería a estar bajo la influencia de un espíritu benéfico, y quizá a las personas que tenían buena fortuna o a las que les había tocado un buen destino. Ya en tiempos de Demócrito se usaba con un sentido parecido a plenitud, vida buena, buen espíritu, o incluso algo muy cercano a «buen carácter» (*eutheia*). Así que la búsqueda de la felicidad es la de ese buen demonio.

Volveremos a encontrarnos con Demócrito después de visitar las diferentes escuelas filosóficas griegas. Ahora vamos a conocer a dos pensadores que se encuentran tan unidos que son como aquella divinidad romana de dos caras, el Jano bifronte. Un rostro es el de Platón, el otro el de Sócrates. Uno de ellos, el más anciano, aseguraba que un demonio le aconsejaba.

Parte II
Siete maneras de ser feliz según la filosofía clásica



1
Virtud y conocimiento
Sócrates y Platón

SÓCRATES, EL FELIZ DISCUTIDOR

Sócrates es el filósofo más conocido de la historia. Tuvo muchos discípulos y su influencia siempre ha sido reconocida. Gran parte de su vida coincidió con la de Demócrito, pues nació en el año 470 y murió en el 399 antes de nuestra era.

Sus ideas han dado origen a más de cinco escuelas de filosofía, y a muchas de las que vamos a conocer en este libro, como los cirenaicos o hedonistas de Aristipo, los cínicos de Antístenes y Diógenes o Platón y sus discípulos de la Academia. A través de Platón, sus ideas llegaron a Aristóteles. También es el lejano inspirador del escéptico Arcesilao, quien siempre dijo que se limitó a recuperar el «Sólo sé que no sé nada» de Sócrates. No cabe duda de que también influyó sobre Zenón de Citio, el creador del estoicismo. Así que casi no queda ninguna escuela que no haya recibido de manera intensa su influencia. Las únicas excepciones importantes son los epicúreos y los atomistas de Demócrito. Y, por supuesto, quienes vivieron antes que él, como los pitagóricos.

Sócrates nació, vivió y murió en Atenas en una época en la que los ciudadanos estaban fascinados por pensadores llegados de otros lugares, los sofistas. Tiempo después, Platón definió a Sócrates como el filósofo ideal, moralmente intachable y filosóficamente profundo, mientras que a los sofistas los consideró mercenarios del pensamiento, que no se interesaban por la verdad, solo preocupados por ganar mucho dinero. Cualquiera que

haya profundizado un poco en el tema sabe que la de Platón es una visión muy deformada de la realidad y que muchos de los sofistas eran grandes filósofos.

Para el comediógrafo Aristófanes, Sócrates era un sofista más, en el mal sentido. En *Las nubes*, comedia que se representó cuando el filósofo todavía estaba vivo, lo retrata como un sinvergüenza y charlatán que habla siempre de abstracciones, cree que las nubes son los dioses y tiene una escuela llamada El Pensadero, en la que corrompe a los jóvenes, volviéndolos contra sus padres.

Años después, Sócrates se convirtió en un mártir de la filosofía cuando un tribunal popular lo acusó de no adorar a los dioses de la ciudad y corromper a los jóvenes, condenándolo a muerte. La coincidencia con el retrato de Aristófanes hizo que Platón insinuara que el dramaturgo pudo haber influido en la acusación, al popularizar esa mala imagen de Sócrates. No obstante, la verdadera razón del juicio probablemente tenía relación con sus vínculos con políticos que habían conspirado contra la democracia y que, con el apoyo de Esparta, instauraron el régimen de terror de los Treinta Tiranos.

Las circunstancias de la muerte de una persona a menudo nos hacen reescribir su vida hacia atrás, considerando cada acontecimiento una premonición del inevitable desenlace. De este modo, muchos actos de su vida adquieren un nuevo sentido. Pero esta es una manera engañosa de leer el pasado mirándolo desde el presente o el futuro. Está claro que Federico García Lorca no tenía intención de pasar a la historia como mártir y que no tuvo ninguna participación en su trágico final, excepto sufrirlo. En el caso de Sócrates, nos influyen mucho los diálogos que Platón dedicó a los momentos finales de su maestro, la *Apología* y el *Fedón*, pero su muerte sí parece el cierre perfecto a su vida y su pensamiento. Lo que Nietzsche llamó una «muerte filosófica».

Cuando Sócrates estaba en prisión, esperando a beber la cicuta, su amigo Critón le dijo que podía sobornar a los guardias y poner una nave a su servicio para que escapara. Da la sensación de que los carceleros, e incluso muchos de los que lo condenaron, deseaban que se fuera de Atenas y se librara de la condena a muerte. Sin embargo, él pensó que debía aceptar la sentencia. Prefirió esperar con calma su final, ofreciendo un buen ejemplo de cómo morir serenamente.[1]

Se ha especulado mucho acerca de por qué Sócrates aceptó una condena injusta. Según el testimonio de Platón, lo hizo porque siempre había defendido que había que obedecer a las leyes y no sería muy virtuoso que ahora las desobedeciera. Sea como sea, parece que la decisión final la tomó un demonio.

El demonio de Sócrates

Sócrates aseguraba que había un *demon* que siempre lo acompañaba, aconsejándole en las situaciones difíciles. Según Jenofonte, el *demon* le orientaba o aprobaba las decisiones justas que tomaba.[2] En opinión de Platón, solo se manifestaba para indicarle que desistiera de una decisión equivocada: «Hay dentro de mí una voz divina (*daimónion*) que me guía y me advierte de lo que no debo hacer».[3]

Cuando Sócrates aceptó morir tomando una dosis de cicuta, el demonio permaneció silencioso, por lo que siguió adelante sin dudarlo.

Puede parecer que el demonio impide el libre albedrío, pero, al fin y al cabo, ese *demon* no es muy diferente de los interlocutores de Sócrates en los diálogos de Platón: expresa su aprobación en silencio y raramente le contradice. Quizá tendría que haberlo hecho en la prisión, porque hay razones para dudar de que aceptar una ley injusta sea una buena decisión, en especial si está en juego la propia vida... Pero dejemos a Sócrates con su

geniecillo y volvamos al buen demonio de la eudemonía, que es lo que nos interesa aquí: ¿qué pensaba Sócrates de la felicidad?

El problema es que, como no escribió nada, tenemos que confiar en lo que nos han contado quienes lo conocieron.

Son muy célebres los diálogos socráticos de Platón, como la *República*, *El banquete*, el *Fedón* y otros muchos, o los de Jenofonte, como los *Recuerdos de Sócrates* o el *Económico*. Sin embargo, no fueron ellos quienes inventaron el género, porque también escribieron diálogos socráticos el cínico Antístenes, el hedonista Aristipo o Esquines. Se cree que el género lo inventó Simón el Zapatero. Sócrates, que caminaba mucho, tenía la costumbre de sentarse junto a Simón, tal vez mientras reparaba sus sandalias, para mantener largas conversaciones.

De todos esos diálogos socráticos no conservamos nada, o tan solo algún que otro fragmento, así que tenemos que conformarnos con lo que nos cuentan Jenofonte y Platón, que probablemente eran los que menos lo conocían.

Los filósofos siempre han preferido el Sócrates de Platón, porque es más profundo y sutil, más filosófico, mientras que el de Jenofonte es más tosco e incluso vulgar. A mí, por el contrario, me parece más interesante y creíble el de Jenofonte, y más simpático. El Sócrates platónico parece un actor de tragedia que representa a un héroe de la verdad, alguien dispuesto a morir antes que renunciar a la filosofía.

Existen bastantes indicios de la poca fiabilidad de los diálogos platónicos. Una anécdota transmitida por Diógenes Laercio cuenta que Sócrates asistió a una lectura del diálogo *Lisis* de Platón y comentó: «¡Por Heracles! ¡Qué montón de mentiras cuenta de mí ese jovenzuelo!».[4]

Fedón, amigo de Sócrates, cuando leyó el diálogo titulado con su nombre, en el que se cuentan las últimas horas del filósofo, declaró que no recordaba que se hubiera dicho allí nada de lo que contaba Platón.[5] Aristipo, que fundó la escuela de los cirenaicos o hedonistas, dijo

que recordaba a un Sócrates más tolerante y menos presuntuoso que el que solía presentar Platón.[6]

En las antologías de fragmentos y testimonios de Sócrates no se suele incluir nada de lo que cuenta Platón, a pesar de que escribió cientos de páginas protagonizadas por él, pero sí se incluyen los *Recuerdos de Sócrates* de Jenofonte. Los antólogos aceptan que, con todos sus defectos, lo de Jenofonte es una crónica, mientras que lo de Platón es una obra de ficción filosófica. Mientras que Jenofonte reproduce —con el grado de invención o manipulación que queramos— conversaciones que mantuvo o que le contaron, Platón sitúa muchos de sus diálogos en tiempos del joven Sócrates, cuando él ni siquiera había nacido.

Todos los pensadores han dado origen tarde o temprano a escuelas enfrentadas y no hay filosofía o religión que no acabe en cismas, divergencias, escisiones y peleas internas —con la excepción de los epicúreos—, pero la extrema dispersión de escuelas que nacen de los discípulos inmediatos de Sócrates parece indicar que no mentía cuando aseguraba que practicaba la profesión de su madre, comadrona. Ayudaba a sus amigos y discípulos a que dieran a luz a sus propias ideas. Eso sí, en todos los hijos filosóficos de Sócrates podemos distinguir ciertos rasgos del rostro del partero, lo que nos hace sospechar que quizá también participó en la fecundación de esas ideas. Pero es verdad que cada discípulo desarrolló una filosofía diferente.

Una pequeña sorpresa es que quizá podemos encontrar a Sócrates en las obras de Eurípides, pues se decía que el filósofo y el dramaturgo colaboraron, así que es posible que encontremos sus ideas en boca de personajes como Antígona, Medea o quizá Hipólito, y quién sabe si en la obra tristemente perdida *Melanipa filósofa*.[7] Hay que admitir que Platón no logró igualar la intensidad polémica de los diálogos de Eurípides. Cuando leemos los diálogos socráticos de Platón tenemos la sensación de que no se trata de un verdadero intercambio de ideas, sino de un monólogo de

Sócrates, en el que los interlocutores son solo la excusa para que el filósofo exprese sus propias ideas, que se repiten una y otra vez. Entre ellas, una certeza recurrente: los expertos deben juzgarlo todo, y los expertos en política son los filósofos..., por lo tanto, deben gobernar. Esos filósofos son casi sin excepción los mejores, los *aristos*, es decir, los aristócratas, como lo era —encantadora casualidad— el propio Platón.

Así que, si nos preguntamos qué pensaba Sócrates acerca de la felicidad, nos vemos enfrentados a un dilema que no podemos resolver, pues son demasiadas las versiones. El procedimiento que más se ha empleado para descubrir al verdadero Sócrates consiste en comparar las versiones de Jenofonte y Platón, porque se supone que las ideas coincidentes deben de pertenecer a Sócrates. Es un buen método, aunque Jenofonte conoció menos a Sócrates y se sospecha que algunos rasgos de su personaje los tomó de los diálogos de Platón.

Pues bien, ambos coinciden en que Sócrates insistía en la virtud moral y el autodominio, en la importancia de guiar nuestra vida por la razón y moderar los placeres, y en el desprecio al lujo y los bienes materiales, así como en el método dialéctico basado en preguntas y respuestas. También coinciden en la valentía del maestro, tanto en el campo de batalla como en el momento de su muerte. Otra coincidencia ya la conocemos: Sócrates decía tener una voz interior, un *daimon*, que según Jenofonte le aconsejaba y según Platón le advertía cuando estaba a punto de cometer un error.

Pero hay algo en lo que todos los testimonios acerca de Sócrates coinciden, no solo los de Jenofonte y Platón: era un hombre alegre, y probablemente se consideraba feliz, en especial poco antes de morir.

El Sócrates de la *Apología* de Jenofonte muere feliz, pues está satisfecho de la vida que ha llevado, como Wittgenstein. Incluso agradece el tipo de muerte que le espera, pues se ha considerado como «el más sencillo por quienes se ocupan del tema». Es decir, beber veneno. Además, gracias a esta muerte prematura se librará de las penalidades de la vejez:

> Si libero mi vida de las amarguras que me esperan, creo que todos vosotros debéis congratularos pensando que soy feliz.[8]

En cuanto al Sócrates de la *Apología* de Platón, le alegra mucho la perspectiva de encontrarse con las grandes figuras del pasado, como Homero, Orfeo y Hesíodo:

> Y lo más importante, pasar el tiempo examinando e investigando a los de allí, como ahora a los de aquí, para ver quién de ellos es sabio, y quién cree serlo y no lo es.

Así que, dice, si existe el otro mundo, entonces es allí donde está la plena felicidad:

> Los de allí son más felices que los de aquí, especialmente porque ya el resto del tiempo son inmortales, si es verdad lo que se dice.[9]

Sócrates, en definitiva, espera tras la muerte lo que cualquier griego. Persiste cierta incertidumbre acerca de que no exista nada más allá de la muerte, junto a la esperanza de que le espere la inmortalidad. En otros diálogos, Platón nos habla de otro tipo de recompensas en el más allá, pero esas ideas se consideran más platónicas que socráticas, así que las conoceremos más adelante.

La felicidad socrática

Si hablamos de la felicidad en este mundo, lo primero que parece seguro es que para Sócrates la felicidad o eudemonía es inseparable de la virtud y el conocimiento.

Aquí nos encontramos con una palabra que va a aparecer una y otra vez en este libro: virtud (*areté* en griego). Es un concepto muy variable, como tendremos ocasión de comprobar, pues cada filósofo tiene su propia idea de la virtud y su propia lista de virtudes.

El conocimiento sí que es una característica o elemento más concreto, en especial cuando se relaciona con la virtud. Es cierto que unos y otros

pueden obtener conclusiones muy diferentes mediante el uso de la razón, la observación metódica y el aprendizaje, pero el simple hecho de recomendar el conocimiento como requisito para alcanzar la felicidad marca una distinción frente a quienes sostienen que lo que importa es la emoción, el placer puro, la obediencia a un dios, la salud, la prosperidad o la virtud sin más.

Ahora bien, la pregunta es si el conocimiento, el hecho de ser sabio, es lo que da felicidad, o si lo que sucede es que mediante la razón podemos descubrir de qué manera conseguirla.

Creo que Sócrates elegiría la segunda posibilidad. Debemos investigar intensamente y reflexionar acerca del mundo y la naturaleza humana si queremos descubrir cómo ser felices: «El camino más corto y seguro hacia la felicidad es el esfuerzo y la autodisciplina».[10]

Lo interesante del planteamiento de Sócrates es que virtud y conocimiento caminan juntos: las virtudes no son ajenas al conocimiento, sino todo lo contrario. Además, parece saber qué virtudes debemos intentar poner en práctica: la sabiduría, la justicia, la templanza y la valentía.

Probablemente Sócrates no planteó una estructura tan definida como la que Platón le atribuye en la *República*, y quizá por eso en otro diálogo, el *Menón*, Sócrates admite que no sabe lo que es la virtud. Después de todo, las virtudes no están ahí sin más, sino que hay que descubrirlas a través del conocimiento. Para ser buenos necesitamos saber en qué consiste actuar bien. Por eso, la ética de Sócrates ha sido definida como «intelectualismo moral»: debemos descubrir cómo actuar mediante la sabiduría.

Al contrario que Platón —como veremos enseguida—, parece que a Sócrates le interesaba aprender qué comportamiento es bueno, más que conocer la idea del Bien. Si tenemos un buen conocimiento de la justicia y de las otras virtudes no actuaremos mal, porque el actuar mal se debe a la ignorancia.[11] No se puede actuar mal si se sabe en qué consiste actuar bien: «Nadie obra mal a sabiendas».[12]

Esta es una de las ideas que Aristóteles negará en la *Ética a Nicómaco*, donde afirma que una persona puede conocer el bien y sin embargo actuar mal, debido a su falta de autocontrol. A esa falta de autocontrol se la llama *akrasia*, que significa falta de poder (*kratos*) o autocontrol. Eso es lo que ocurre cuando las pasiones o deseos irracionales dominan la razón.

No hacía falta alejarnos mucho para descubrirlo, puesto que, si fuese verdad que solo se puede obrar mal por ignorancia, entonces ¿cómo se explicaría que tantos discípulos de Sócrates actuasen tan mal, hasta el punto de participar varios de ellos en el régimen de terror de los Treinta Tiranos? Recordemos de nuevo lo que dijo Alcibíades en *El banquete*: «Conozco y quiero hacer el bien cuando estoy junto a Sócrates, pero, en cuanto me alejo, soy incapaz de ponerlo en práctica». Es obvio que se trata de una refutación de la idea socrática. Alcibíades sabe perfectamente lo que es el bien, pues lo ha aprendido del propio Sócrates, pero no es capaz de actuar en consecuencia, algo que demostró sobradamente en su carrera política, dando bandazos de un lado a otro, sin lograr convertirse en el nuevo Pericles que todos esperaban. Se supone que ya empezó en vida de Sócrates, cuando le cortó la cola a su propio perro:

> Tenía un perro celebrado de grande y hermoso, el que había comprado en setenta minas, y fue y le cortó la cola, que era bellísima.

Los atenienses se escandalizaron ante una acción tan cruel y absurda, así que los amigos fueron a decirle a Alcibíades que todos hablaban de lo que había hecho, lo cual le alegró y respondió: «Eso es lo que yo quiero, que los atenienses hablen de esto, para que no digan de mí cosas peores». Fue un pionero de la técnica política conocida como «cortina de humo», consistente en desviar la atención, a la que son tan aficionados hoy en día los políticos.

Es curioso que sea Platón quien —no sabemos si a propósito— refute a Sócrates al mostrar que sus propios discípulos actuaban mal a pesar de

conocer el bien. Más adelante, veremos que Platón sí cree posible conocer lo bueno y sin embargo actuar mal.

En lo que estaban de acuerdo tanto Platón como Aristóteles es en que el conocimiento es fundamental para ser virtuoso y feliz. La felicidad necesita del conocimiento, entre otras cosas porque gracias a él podemos descubrir las virtudes, que nos pueden llevar, mediante su práctica constante, a la felicidad.

Regresemos ahora con Sócrates y la última etapa de su viaje.

Sócrates en el barco de Ulises

A pesar de la importancia que Sócrates concede al conocimiento, a menudo admite, incluso en los diálogos de Platón, que no logra alcanzarlo en casi ningún asunto, al menos de manera definitiva. Una de sus pocas certezas es la que expresa en la célebre frase «Sólo sé que no sé nada». La certeza de la duda, de la incertidumbre, de la modestia.

Como es sabido, Sócrates llegó a esta conclusión porque un amigo le dijo que el oráculo de Delfos había declarado que no existía nadie más sabio que él. Esto asombró al filósofo, que decidió buscar una respuesta entre quienes eran más sabios que él, preguntando aquí y allá a todo tipo de expertos. Su conclusión fue que todos creían saber muchas cosas que en realidad no sabían, mientras que él, al menos, sabía que no sabía.[13]

Aunque se han hecho muchas burlas acerca de esta confesión de ignorancia, ya que Sócrates *sabe* que no sabe, y eso es una afirmación de certeza, si no nos enredamos en cuestiones propias de la filosofía más puntillosa y discutidora, es bastante razonable que una persona sepa que, en casi todos los asuntos, no conoce nada con absoluta certeza. Y sin duda es muy razonable para los filósofos escépticos que conoceremos más adelante.

La idea de que no es el contenido del conocimiento, sino su búsqueda constante, el camino a la felicidad nos sugiere una paradoja que, aunque ya

muy repetida, no deja de ser hermosa.

La paradoja se conoce como «el viaje a Ítaca» o «el tema de Ulises». Tiene su origen en la lectura de la *Odisea* de Homero y el viaje que emprende Ulises, tras diez años de guerra en Troya, para regresar a su querida tierra de Ítaca y reunirse con su amada Penélope. El viaje dura mucho más de lo previsto, casi otros diez años, porque el dios Poseidón está enfadado con Ulises y, aunque no puede matarlo porque su hermano Zeus se lo prohíbe, sí puede ponerle las cosas muy difíciles. Ulises inicia una larga travesía en la que sufre todo tipo de aventuras y dificultades. Pasa varios años junto a la diosa Calipso, que le ofrece la inmortalidad, pero él la rechaza, pues anhela regresar junto a su esposa Penélope. También pasa un tiempo con la maga Circe y se enfrenta al terrible cíclope Polifemo, naufraga en la maravillosa tierra de los feacios y de nuevo rechaza casarse con Nausícaa, la hija del rey. Atraviesa el peligroso estrecho de Escila y Caribdis, es decir, Gibraltar, y escucha el canto de las sirenas. Después de todas estas aventuras, consigue llegar a Ítaca, mata a los pretendientes, se reúne con Penélope y la historia tiene un final feliz.

La moraleja de la *Odisea* podría ser que todo esfuerzo tiene su recompensa, pero los griegos y los romanos se dieron cuenta de un sentido más profundo: las aventuras de Ulises son tan fascinantes que, a pesar de todas las dificultades y desgracias, vale la pena haberlas vivido. Por eso hablaron del tema de Ulises y del viaje a Ítaca, pues lo que importa no es el destino, sino el viaje.

Petronio escribió unos bellos versos a un joven, alentándolo a emprender un viaje semejante al de Ulises y fijarse un destino al que llegar, pero sugiriendo que lo importante será el viaje:

Abandona tu hogar y busca costas extranjeras,
valiente joven, pues el destino te aguarda.
¡No cedas a la desgracia! El Danubio lejano
contemplará tu bravura, y la estrella polar,

y el plácido Nilo, y los que viven en tierras
donde nace el sol, o donde se oculta.
¡Y que un nuevo Ulises descienda en playas distantes![14]

El tema siguió presente siglo tras siglo. El poeta francés Du Bellay escribió uno de los más hermosos versos: «¡Dichoso aquel que, como Ulises, hizo un bello viaje!».[15] El cantante francés Georges Brassens escribió una canción llamada *Les Amoureux Des Bancs Publics* («Los amantes del banco público»), en la que dos jóvenes amantes, sentados en un parque, comienzan a imaginar el futuro que les espera: la casa que tendrán, los hijos que llegarán y toda esa ansiada felicidad futura. Al final de la canción, Brassens nos revela que, cuando los dos amantes sean ancianos, recordarán el día en el que estaban sentados en aquel banco del parque soñando con el futuro, y se darán cuenta de que aquel fue el momento más feliz de su vida.

¿Podría haberle sucedido algo semejante a Sócrates?

Es verdad que pasó toda su vida intentando descubrir la verdad, aplicando su conocimiento a todo tipo de problemas, ayudando a sus amigos —tan diferentes unos de otros— a construir una filosofía y aclarar su pensamiento. También él buscó siempre un conocimiento cierto e indiscutible que, sin embargo, pocas veces encontró. Pero también es posible que Sócrates, en los últimos momentos en la prisión, recordara esa búsqueda del conocimiento que había emprendido y se diera cuenta de que no lo había alcanzado, pero que había sido feliz y había disfrutado mucho conversando y paseando junto a sus amigos, discutiendo acerca de esta o aquella palabra o de este o aquel concepto. Porque, ya lo hemos dicho, si hay algo en lo que coinciden todos los que conocieron a Sócrates es en que fue un hombre alegre y feliz, no un amargado o un dogmático insoportable.

La paradoja de Ítaca es una primera respuesta a la idea de Solón de que la felicidad de una vida es el veredicto que se establece según sea el momento de la muerte, ese destino común a todos los *efímeros*, como nos llama

Homero. Ahora descubrimos que una vida feliz puede ser también la de quien ha hecho un hermoso viaje, aunque lo maten nada más desembarcar en su destino.

El poeta inglés Tennyson escribió un poema en el que ofrecía un epílogo al viaje de Ulises. Pasados algunos años como nuevo rey de Ítaca, Ulises siente nostalgia por todo lo que ha vivido, quizá arrepentimiento por la inmortalidad que ha rechazado, y se lamenta de vivir en esa isla miserable, rodeado por un pueblo tosco y brutal, y prepara un nuevo viaje: «Venid, amigos, aún no es tarde para buscar un mundo nuevo». Este Ulises siempre en busca de algo más, que también retrató Kazantzakis en su *Odisea*, es otra visión de la felicidad, la de Fausto antes de su redención: la búsqueda sin fin. Kavafis también le dedicó un poema menos conocido que *Ítaca*, que termina con estos versos:

Mientras las costas de Ítaca
se desvanecían poco a poco ante él,
y navegaba a toda vela hacia el oeste,
hacia Iberia, hacia las columnas de Hércules,
lejos de todo mar aqueo,
sintió que volvía a la vida, que
abandonaba las pesadas cadenas
de las cosas conocidas y familiares.
Y su corazón aventurero
se alegraba fríamente, vacío de amor.[16]

La idea coincide con lo que imaginó el propio Homero, cuando en su visita al Hades el adivino Tiresias anuncia a Ulises un último viaje: deberá abandonar Ítaca y caminar tierra adentro llevando un remo sobre el hombro hasta llegar a un lugar en el que las gentes, desconociendo el mar, confundan el remo con un aventador de grano. Allí deberá establecerse y, ahora sí, entregarse a la nostalgia de los viajes pasados.

Pero tal vez Sócrates definió la felicidad de una manera más sencilla, como en una declaración que le atribuye un autor tardío, Estobeo: «La felicidad es un placer sin preocupaciones».[17] Si esta opinión perteneciera, en efecto, a Sócrates, eso lo acercaría de manera inesperada a las escuelas del placer.

PLATÓN, EL CISNE BLANCO DE LA FILOSOFÍA

Diógenes Laercio cuenta que una noche Sócrates tuvo un sueño profético:

> Soñó que un cisne joven se posaba en sus rodillas y después alzaba el vuelo mientras cantaba dulcemente. Cuando Platón fue llevado ante él, Sócrates exclamó que aquel era el cisne de su sueño, destinado a volar alto en la filosofía.[18]

Si tenemos en cuenta que el cisne era el símbolo de Apolo, dios de la sabiduría, todo parecía indicar que aquel muchacho estaba destinado a la grandeza. Para continuar con el simbolismo, se decía que los cisnes cantan antes de morir porque saben que ascenderán a una vida superior. Todo esto encaja con tanta precisión con las ideas de Platón que cualquiera diría que fue inventado por él.

Pero Ateneo nos cuenta un sueño muy diferente de Sócrates:

> Me pareció que Platón, convertido en corneja, se subía de un salto a mi testa, arañaba mi calva y graznaba mirando a su alrededor. Así que me parece, Platón, que vas a decir muchas mentiras sobre mi cabeza.[19]

Lo más probable es que tanto una como otra anécdota sean falsas, pero expresan bien la paradoja de Platón y su relación con Sócrates.

Sucede que Platón es uno de los autores de la Grecia clásica del que se conservan más textos. En sus diálogos aparecen decenas de personajes, reales o ficticios, pero tan solo habla de sí mismo en dos ocasiones, en el *Fedón*, donde dice: «Platón, según creo, estaba enfermo»,[20] y en la *Apología*, donde se menciona su nombre entre los asistentes al juicio contra Sócrates, y se dice que se ofreció a pagar la multa para que se retirara la

sentencia.[21] Sin embargo, los testimonios lo retratan como un hombre orgulloso y nada modesto: Diógenes Laercio dice que aseguraba descender del dios Poseidón.[22] ¿Por qué no sintió la tentación de inmortalizar su propia figura?

Ni siquiera se sabe cómo conoció a Sócrates, aunque se supone que algún joven noble los presentó, ya que muchos aristócratas estaban fascinados por el anciano maestro, como Alcibíades, Cármides o Critias. Platón también era noble, pues su familia presumía de remontarse al legislador Solón, aquel que habló con Creso acerca de la felicidad.

En una de las cartas que se le atribuyen, la «Carta VII», cuenta que cuando era discípulo de Sócrates tenía la intención de dedicarse a la política. Sin embargo, la injusta condena a muerte de su maestro lo llevó a entregarse por completo a la filosofía.[23] Tal vez también influyó, como ya sabemos, el que muchos de sus amigos aristócratas, que eran discípulos o compañeros de Sócrates, conspiraron contra la democracia ateniense, se aliaron con los espartanos y los persas y se hicieron célebres por su extrema crueldad durante el gobierno de los Treinta Tiranos. El recuerdo de esas amistades no debía de augurarle un gran futuro político cuando se restauró la democracia en Atenas.

De todos modos, Platón sí que se dedicó a la política, pues intentó convertirse en el filósofo predilecto del tirano Dionisio I de Siracusa y su sucesor Dionisio II, en Sicilia. Allí se encontró con dos rivales que también habían conocido a Sócrates, Esquines y Aristipo. La aventura siciliana, intentada en tres ocasiones, no le fue bien a Platón, que tras la primera acabó siendo vendido como esclavo. Fue rescatado por un tal Anicérides, que lo compró en la isla de Egina y le devolvió la libertad. Se sospecha que este comprador es el Anniceris cirenaico, un seguidor de la escuela hedonista de Aristipo, con la que nos encontraremos en próximos capítulos.

> Habito una ciudad que he modelado a mi medida, me rijo por una constitución extranjera y pienso que las mías son las únicas leyes.
>
> Sócrates-Platón en LUCIANO, *Subasta de vidas*

Páginas atrás he intentado conocer algunas de las ideas de Sócrates acerca de la felicidad, pero ahora nos interesa saber qué pensaba Platón, quien casi siempre se expresaba a través de su maestro Sócrates en sus *Diálogos*, por lo que, en los siguientes apartados, aunque aparezca el nombre de Sócrates, probablemente sean ideas de Platón.

Entre las opiniones puramente platónicas (hasta donde sabemos) se encuentra la de que existe el mundo de las Ideas o Formas, del que el nuestro es una mala réplica; la de la reencarnación de las almas, y la de que conocer consiste en recordar. Todas ellas tienen relación con la felicidad.

En el *FedónoSobre el alma*, el diálogo que junto con la *Apología* y el *Critón* recuerda las últimas horas de Sócrates, el anciano filósofo dice que quienes se dedican de verdad a la filosofía no hacen otra cosa que prepararse para morir. También afirma que mientras nuestra alma se encuentre mezclada con el cuerpo jamás conoceremos aquello que realmente buscamos: la verdad y el bien.

Entonces, si la felicidad tiene relación con la verdad, nunca podremos experimentarla, puesto que nuestra alma está encadenada al cuerpo. Sin embargo, como los monologuistas de comedia, nos da una noticia buena y otra mala.

La buena es que podemos llegar a conocer la verdad y, en consecuencia, que podemos alcanzar la felicidad.

La mala es que eso no sucederá en este mundo.

El más allá de la felicidad

Es cierto, nos dice que nuestra alma está confinada en la prisión corporal, lo que nos impide conocer la verdadera realidad, que está más allá de lo aparente. La idea de que la filosofía consiste en prepararse para la muerte no tiene para Platón el mismo significado que para tantos que han repetido la frase, porque para él la muerte es el camino hacia la liberación del alma.

En el momento final, no debemos lamentarnos, como el androide de *Blade Runner*, al pensar que todo lo que contiene nuestro cerebro, los recuerdos de toda una vida, de nuestra infancia, de nuestros padres, de nuestros amigos y de todas las personas que amamos, se perderán como lágrimas en la lluvia.

No, para Platón —y para el Sócrates platónico— la muerte no es la aceptación de lo efímero, sino todo lo contrario: es el paso hacia una nueva existencia. Un cuerpo que será un poco mejor que el que dejamos atrás si hemos sido virtuosos, o incluso la posibilidad de permanecer en el mundo de las Ideas si hemos alcanzado la plena sabiduría.

Para Platón, en definitiva, nacer es morir, porque se supone que hemos sido desterrados del mundo perfecto de las Ideas. Digo que se supone porque no lo dice de manera explícita, tal vez debido a que resulta muy difícil explicar por qué, si las almas están en un mundo perfecto contemplando las sublimes Ideas, descienden de nuevo al mundo material. En uno de sus diálogos, el *Fedro*, sugiere que algunas almas se olvidan de contemplar las Ideas y eso las hace descender, lo que tampoco resuelve el problema, porque no se explica la razón del olvido.

La solución más elaborada la ofrece en la *República*, cuando nos revela que el alma tiene tres partes, una racional, otra irascible y otra apetitiva.[24]

La racional es la que busca la verdad y conoce el Bien.

La irascible busca el honor y el reconocimiento.

La apetitiva es la que busca los placeres corporales (deseos, riquezas, comida).

Así que el alma puede actuar bien si es dominada por su parte racional, pero mal si la dominan las otras dos partes. Según parece, no solo en este mundo material lleno de tentaciones, sino también en el mundo perfecto de las Ideas.

Por otra parte, si nacer es morir, también morir es nacer, prepararse para otra vida, intentar que el camino sea más corto y que, después de no muchas reencarnaciones, podamos regresar al mundo de las Ideas.

La felicidad plena, la virtud completa, la verdad absoluta o el Bien no son accesibles en esta vida terrenal sino que nos esperan en el más allá. Por eso en este mundo material solo podemos aspirar a una felicidad y a una verdad mediocres y transitorias. Es más: deberíamos aceptar no ser felices en esta vida siempre que eso ayude a nuestra alma a purificarse.

Lo único que debe preocuparnos en este mundo, y a lo que debemos aplicarnos de manera estricta, es a la virtud y la sabiduría. Si somos virtuosos, seremos premiados en el viaje de la reencarnación, que no es una lotería, como tampoco lo es en el budismo, sino que depende de los méritos que nuestra pobre alma haya logrado llevar a cabo encerrada en este cuerpo.[25]

De todos modos, desde aquí podemos atisbar vagamente el mundo perfecto, porque podemos recordarlo. Por eso Sócrates emplea en el diálogo *Teeteto* la metáfora que consiste en comparar su arte dialéctico con el oficio de su madre: comadrona.

Pero esta metáfora, que no sabemos si pertenece a Sócrates o a Platón, adquiere un significado que sí parece plenamente platónico: lo que hace Sócrates no consiste solo en dar a luz a las ideas de sus amigos, sino que, en un sentido más profundo, ayuda a dar a luz a las Ideas, esas Formas perfectas o Arquetipos que hemos contemplado antes de descender al mundo material.

Al recordar las Ideas recuperamos el conocimiento que tuvimos. Por eso el conocimiento no es descubrimiento, sino recuerdo, *anamnesis*. En el

diálogo *Menón*, Sócrates demuestra que un esclavo iletrado es capaz de recordar verdades matemáticas simplemente haciéndole preguntas. Un truco brillante, aunque con un inconfundible aroma sofístico en el mal sentido, pues el maestro tiene muy claro desde el principio hacia dónde debe conducir al alumno, que se limita a asentir a lo evidente.

El problema de la teoría platónica es que se pueden recordar las Ideas, pero no las vidas anteriores. En la *República*, Platón imagina el mito de Er para explicar cómo tiene lugar la transmigración de las almas y nos dice que, antes de entrar en otro cuerpo, beben del río Lete y eso borra sus recuerdos.

En otro de sus diálogos, el *Fedro*, revela que los filósofos pueden recordar su existencia en el mundo de las Ideas, pero no las vidas del mundo terrenal.

Ateneo de Náucratis se pregunta qué consuelo nos proporciona una inmortalidad sin memoria:

> Si se admite que las almas de los difuntos transmigran a otras naturalezas, o que ascienden al lugar más elevado y puro, porque participan de la ligereza, ¿qué ventaja se sigue para nosotros? Desde el momento en que no queda ningún recuerdo ni noción de dónde estuvimos en otro tiempo, aunque, en suma, hayamos existido, ¿de qué nos vale este tipo de inmortalidad? [26]

Parece preferible la inmortalidad de Pitágoras, pues presumía de recordar sus vidas anteriores:

> Decía que antes había sido Euforbo, un guerrero troyano, y que reconoció su escudo en el templo de Hera. También había sido un pescador y una mujer en Samos, entre otras vidas. [27]

Este tipo de reencarnación es semejante a la del conde de Saint-Germain, el aventurero que decía haber sido el mago Merlín, William Shakespeare y Cristóbal Colón, y que había conocido a Jesucristo y al propio Platón. La reencarnación pitagórica parece más gratificante y feliz que la platónica, al menos contemplada desde nuestra egolatría.

El forastero misterioso

No es fácil saber lo que pensaba Platón, no solo porque hable a través de Sócrates como quien maneja un muñeco de ventrílocuo, sino porque se contradice en uno u otro diálogo, o incluso se refuta a sí mismo, como cuando en el *Parménides* ataca sin piedad su propia teoría de las Ideas. La dificultad de descifrar su verdadero pensamiento ha dado lugar a muchas interpretaciones. Algunos, como Leo Strauss o Giovanni Reale, buscaron una doctrina secreta de carácter esotérico o místico. Otros, como Karl Popper o Nietzsche, sostienen que los diálogos de Platón fingen ser un debate, pero esconden una agenda oculta de tipo más bien político. El historiador George Grote pensaba que Platón jugaba con las ideas y que los diálogos son en cierto modo experimentos filosóficos para estimular a sus discípulos. El escéptico Carnéades, al que conoceremos más adelante, también creía que la intención de Platón era desmontar dogmas y no establecer certezas, y que por eso nadie supo nunca qué pensaba realmente. Es curioso que Lácides, sucesor de Carnéades como director de la Academia platónica, opinara lo mismo de su maestro: «Nunca llegué a saber lo que pensaba Carnéades».

En el caso de Carnéades, la ambigüedad se debía a su escepticismo, que le hacía pensar que para cualquier idea existían argumentos en contra. En el caso de Platón no sabemos a qué se debe. Tal vez a que cambió de ideas con la edad, o a que escondía su verdadero pensamiento e intenciones. Pero hay un aspecto en el que sí parece posible descifrar lo que pensaba.

Una de las obsesiones de Platón es atacar al sofista Protágoras y su famosa frase «El hombre es la medida de todas las cosas», que considera inmoral, carente de rigor y una excusa para convertir en equivalentes la mentira y la verdad. Si cada persona en particular, o el ser humano en general, fuese la medida o criterio para juzgar la verdad y la mentira, entonces no existiría ninguna verdad definitiva, sino que esta sería cambiante y caprichosa.

Pues bien, en *Las leyes*, probablemente su último diálogo —y en el que Sócrates no aparece—, Platón revela la que probablemente es la verdadera razón de su feroz ataque a Protágoras. En esta obra, un forastero misterioso venido de Atenas dice con toda claridad que el hombre no es la medida de todas las cosas:

> Para nosotros, el dios debería ser la medida de todas las cosas; mucho más aún que, como dicen algunos, un hombre.[28]

Así, Platón y su *alter ego*, el forastero misterioso, casi son los creadores del método evasivo en filosofía: responder a los problemas filosóficos de un modo que no se pueda poner a prueba, ni siquiera discutir de una manera razonable. Es mejor huir hacia delante, pasarle la responsabilidad al cosmos, a la razón universal o a algún tipo de divinidad, a una rueda de existencias, a un Demiurgo o a un mundo perfecto pero inaccesible, en el que, tarde o temprano, pero no ahora ni en este mundo terrenal, encontraremos las respuestas. Platón, en definitiva, está haciendo lo que en su *Crátilo* Sócrates advirtió que un filósofo nunca debe hacer:

> A menos que prefieras que, como los tragediógrafos cuando se encuentran sin salida y recurren a los dioses levantándolos en máquinas, así también nosotros nos demos por vencidos alegando que los nombres primarios los establecieron los dioses y, por eso, son exactos. ¿Será este nuestro argumento más poderoso?[29]

Y él mismo califica estas explicaciones como estrategias «muy astutas», pero «evasivas».

El método de postular una explicación última inaccesible, ya se llame razón universal o dios, se convirtió en la base del estoicismo, del neoplatonismo y el preferido de los místicos y teólogos, desde Agustín de Hipona a Tomás de Aquino. Se podría comparar con algunas explicaciones modernas en cosmología, ciertas teorías que escapan a la refutación empírica, al situar las respuestas en dimensiones inobservables. Si Platón hubiera sido físico teórico, habría resuelto todas las paradojas postulando otra dimensión inaccesible en la que todo tendría sentido. Algo similar a lo

que hacen los partidarios de las supercuerdas o de la teoría M, que resuelven todos los enigmas de la física cuántica multiplicando dimensiones espaciales y temporales, pero sin ofrecer ninguna manera de poner a prueba lo que imaginan. Por eso, aunque parece ciencia, todavía no lo es: necesita poder ser puesto a prueba. Por el momento, esas teorías explican todo sin explicar nada, del mismo modo que los partidarios de la cosmología ptolemaica podían explicar el movimiento de los planetas añadiendo más y más círculos —epiciclos, deferentes, ecuantes— alrededor de los que hacer girar a los planetas y satélites.

Aristóteles, a pesar de ser discípulo de Platón, fue uno de los primeros en criticar ese recurso a entidades inobservables y principios supuestamente últimos. Señaló que la teoría de las Ideas o el intento de basar la ética en contemplar la idea del Bien resultan inútiles si no se puede explicar de qué manera esa contemplación nos lleva a obrar correctamente en el mundo real:

> No es fácil ver qué provecho sacarán para su arte el tejedor o el carpintero de conocer el Bien en sí, o cómo podría ser mejor médico o mejor general el que haya contemplado esta idea. Es evidente que el médico no considera así la salud, sino la salud del hombre.[30]

La conclusión de Aristóteles es que el Bien en sí no existe, sino que el bien es diferente según lo que se busque, como «la buena condición física es el bien que busca la gimnasia».[31]

Entre las respuestas por ahora inalcanzables que nos propone Platón está, por supuesto, la de qué es la felicidad. Solo la conoceremos en su plenitud cuando nuestras almas consigan regresar al mundo de las Ideas, una anticipación del cielo cristiano en el que pasaremos felices la eternidad, incluso si aquí, en este mundo terrenal, hemos sido muy desgraciados. La propuesta esconde una consecuencia inquietante: la resignación ante la infelicidad, puesto que es en el más allá donde encontraremos nuestra recompensa. Incluso podría ser que la felicidad eterna aumente en proporción a la desgracia que suframos en esta vida.

Como epílogo a la idea de felicidad platónica, encontramos una propuesta menos evasiva en el libro que Diógenes Laercio dedica a Platón, donde, tras explicar su idea de la felicidad trascendente, nos sorprende al decir que dividía la felicidad en cinco partes:

> Una es el buen consejo; otra, la integridad de sentidos y la salud del cuerpo; la tercera, el éxito en los asuntos propios; la cuarta, el renombre entre la gente; la quinta, la abundancia de riquezas y de las cosas útiles para la vida. Quien tiene a su alcance todo esto, ese es un hombre completamente feliz.[32]

Se trata, no cabe duda, de una visión de la felicidad mucho más modesta y terrenal, y quizá bastante razonable. Muy diferente de la que solemos atribuir a Platón.

DISCUSIÓN:

LA VIRTUD

> La filosofía no es uniforme y consistente, pues a Epicuro le parece que las cosas son de una manera, y a los de la Estoa de otra, y a los de la Academia de otra, y a los del Peripato de otra, y así sucesivamente; cada uno tiene su propio concepto de la filosofía.
>
> LUCIANO, *Sobre el parásito*[1]

Con este y otros paréntesis en nuestro recorrido por las diversas corrientes de pensamiento, mi intención es recordar el aspecto polémico y discutidor de la filosofía griega. Puesto que todavía estamos con Sócrates y Platón y no conocemos a Aristóteles, a los escépticos, los estoicos o los epicúreos, tendré que anticipar algunas de sus ideas, aunque las examinaremos en detalle más adelante. El primer asunto polémico es el concepto de virtud, que ya hemos visto que es muy importante tanto para Sócrates como para Platón. Pronto descubriremos que también la mencionan constantemente los cínicos, estoicos, Aristóteles y casi cualquier otro filósofo. Luciano de Samósata se burla de este uso o abuso de la virtud:

> Esos individuos, divididos en escuelas tras crear diversos laberintos de palabras, se han dado a sí mismos los nombres de estoicos, académicos, epicúreos, peripatéticos y otros muchos más ridículos aún que los citados. A continuación, revestidos con el augusto nombre de la virtud, elevadas las cejas, arrugadas las frentes y crecidas las barbas, deambulan cubriendo sus costumbres repugnantes con un falso ropaje.[2]

Apelar a la virtud sin más como una condición para la felicidad no nos dice mucho, porque cada filósofo entiende el concepto de una manera diferente. No es lo mismo la virtud cínica que la estoica (aunque se parecen), y mucho menos que la epicúrea. Incluso existen fuertes dudas acerca de la visión de Sócrates y Platón acerca de la virtud.

Si definimos a la persona virtuosa como aquella que aplica en su vida diaria diversas virtudes, el asunto se aclara un poco. Hoy en día, en parte debido a los filósofos griegos, disponemos de un amplísimo catálogo de virtudes, pero Platón se interesó de manera

especial por cuatro, ya que todas las demás se derivaban de ellas: prudencia, justicia, fortaleza y templanza. A veces la prudencia se identifica con la sabiduría y otras veces la sabiduría es necesaria para conocer cualquier virtud. Recordemos que tanto para Sócrates como para Platón el conocimiento es imprescindible para descubrir cómo debemos comportarnos y en qué consisten las virtudes.

Suponemos que también le interesaban a Sócrates, porque se mencionan en las obras socráticas de Jenofonte, y muchas veces asociadas con la felicidad. Por ejemplo, la templanza (*sophrosine*): «¿No es la templanza la mejor guía del alma para alcanzar la felicidad?».[3]

La templanza es el autocontrol y la moderación, que nos ayudan a no estar a merced de los deseos y pasiones, dice el Sócrates de Jenofonte:

> Los que dominan sus placeres y apetitos viven más felices que los que se dejan arrastrar por ellos.[4]

«Conócete a ti mismo»: eso es lo que aprendió Sócrates en el oráculo de Delfos. La inscripción en su origen probablemente se refería a algo así como «Recuerda que eres humano y no un dios, así que sé consciente de tus propios límites». En el caso de Sócrates, la interpretación se enriquece con el reconocimiento de la propia ignorancia («Sólo sé que no sé nada»), lo cual nos obliga a ser modestos, exigentes y aplicar el conocimiento para descubrir nuestras debilidades y fortalezas, las pasiones que nos dominan y las virtudes que somos capaces de practicar. Conocernos a nosotros mismos nos permite, por lo tanto, alcanzar el autodominio o *enkrateia*.

Recordemos que *kratos* significa poder; en este caso, el poder sobre uno mismo. Un concepto similar, aunque no idéntico, al moderno empoderamiento (que insiste más en la afirmación personal frente a los demás o a una situación en la que somos minusvalorados). Este autocontrol será un aspecto fundamental en Aristóteles, como veremos en próximos capítulos.

Ahora bien, los estoicos, aunque aceptan las virtudes platónicas, piensan que la virtud se demuestra en la indiferencia ante el placer y el dolor. Para los cínicos consiste en el autocontrol y el desprecio por las normas sociales, mientras que para los epicúreos y los hedonistas de Aristipo no tiene sentido si no contribuye al placer.

Por si esto fuera poco, unos llaman virtuosos a personas que a otros les parecen detestables. La opinión de los ciudadanos de Atenas que condenaron a Sócrates era que no se había mostrado nada virtuoso al educar y alentar a los aristócratas antidemócratas, muchos de ellos traidores a Atenas, como Alcibíades, Critias o el propio Jenofonte. Ya sabemos que entre los Treinta Tiranos había varios discípulos de Sócrates.

Para un estoico puede ser virtuoso alguien que no ayuda a un amigo que se encuentra en una situación de necesidad, si para hacerlo debe cometer alguna irregularidad. Para otros, no prestar ayuda por temor a mancharse la impoluta virtud puede parecer insensibilidad nada virtuosa.

Podríamos decir que es virtuoso no mentir, pero una mentira puede ser útil, por ejemplo, para salvar la vida de otra persona o para ayudarla en un momento de gran dificultad. Podríamos también afirmar que la fidelidad es una virtud, como se repite de manera casi unánime, pero la fidelidad amorosa cuando ya no hay amor es hipocresía, mientras que en política mantenerse fiel a personas o ideas que se alejan de lo justo se convierte en ceguera e injusticia.

Por otra parte, casi siempre se cumple una regla paradójica según la cual quienes más hablan de la virtud menos la practican.

Aunque es increíble el matiz de detalle al que podemos llegar cuando observamos nuestro propio comportamiento, que nos permite distinguir la soberbia («Soy superior y desprecio a los demás») del orgullo («Me siento muy satisfecho de lo que he hecho») o de la vanidad («Necesito presumir ante los demás»), y aunque también podemos hasta cierto punto calificar a una persona como vanidosa, soberbia, orgullosa, valiente o cobarde, todas estas virtudes son una manera de ser, de actuar. Pero lo importante es el contenido de esa acción.

Es estupendo ser valiente, honesto y compasivo, pero los griegos y los romanos se consideraban honestos, compasivos y justos teniendo esclavos, incluso castigándolos, aunque algunos, como Séneca, pedían tratarlos como amigos. También pensaban que eran justos al impedir que las mujeres pudieran acceder a todas las profesiones, privilegios y lugares que ocupaban los hombres; consideraban justo que se quedasen en casa y que no participasen en la vida social, excepto para hablar con otras amas de casa. Los romanos consideraban justo también, como denunció el escéptico Carnéades, hacerse con las tierras ajenas, apoderándose de los campos y de los bienes de otros pueblos.

Hoy en día consideramos que todas esas cosas revelan injusticia y que quien las practica es una persona nada virtuosa. El contenido de lo que pensamos, nuestros parámetros culturales, nuestra opinión acerca de los derechos de los demás, de los esclavos, de las mujeres, de los pobres, de las otras naciones, pueden ser, y parece que deben ser, determinantes para calificar a alguien de virtuoso. Pero esos parámetros cambian con el tiempo. Y sin duda también son importantes para definir la manera en la que entendemos la felicidad.

Además, aunque casi todos los filósofos que aparecen en estas páginas se consideraban virtuosos, eso no implica que la felicidad dependa de la virtud, a pesar de que Sócrates nos asegure que el malvado no puede ser feliz. Es un bonito consuelo para que no nos demos de cabezazos contra la pared al ver qué felices son los malvados, pero me temo que ellos también pueden sentirse dichosos, incluso muy dichosos. Los que no se sientan felices será porque temen que sus desmanes sean descubiertos, pero no por ser malvados. De hecho, hay bellacos que pueden ser felices incluso creyéndose virtuosos, como los que organizaron los campos de exterminio o las torturas de los gulags soviéticos o la Revolución Cultural china.

Cuando se revela la magnitud del crimen, como sucedió en el caso alemán —pero todavía no plenamente en el soviético y chino—, personas que se sentían felices e incluso

virtuosas en aquellas circunstancias reaccionan de dos maneras. Algunas sin duda siguen pensando lo mismo y se creen perseguidas injustamente, soñando con que algún día cambien las tornas y sean rehabilitadas. Otras se avergüenzan, quizá sinceramente o tal vez solo por la presión social. Lo que en el pasado les resultaba indiferente o incluso positivo y virtuoso ahora puede parecerles espantoso.

En definitiva, el contenido de lo que pensamos dota de sentido a la virtud abstracta. El que fue valiente llevando a cabo acciones atroces puede serlo ahora en una circunstancia benéfica. Imaginemos en el primer caso a un asesino de masas que es acorralado y se enfrenta con templanza, valentía e incluso prudencia y sabiduría a sus enemigos, y en el segundo caso a alguien que arriesga su vida para evitar un accidente o para salvar a un niño que se ahoga. En ambos casos se aplica la virtud de la valentía, entre otras, pero el resultado y la intención de la acción pueden ser inmorales o morales, elogiables o detestables.

De este modo, descubrimos que se pueden practicar virtudes como la templanza, la prudencia, la valentía y muchas otras y sin embargo no ser virtuoso, si es que ser virtuoso significa ser moralmente bueno. Pero este no es un tratado de ética, sino una sencilla exploración de la felicidad en la Antigüedad, y la única conclusión clara que podemos sacar de la discusión acerca de la virtud es que no parece que sea suficiente para alcanzar la felicidad. A esta última idea, no obstante, se enfrentaron los cínicos, que también se consideraban virtuosos hasta el punto de que aseguraban que la virtud es suficiente en sí misma para la felicidad.[5]

2
Regresar a lo natural
Los cínicos

Antístenes contra el placer

La de los cínicos es otra escuela, como la Academia de Platón, que se remonta a un gran amigo de Sócrates, Antístenes, aunque algunos piensan que no fue un verdadero cínico y que esta filosofía comenzó con su discípulo Diógenes de Sinope.

Antístenes, nacido hacia el 445 a. C., había sido primero discípulo del sofista Gorgias, y se dice que por eso se le quedó un estilo un tanto recargado en el discurso y la escritura, lo que es bastante irónico en una escuela que defendía la vida austera y la sencillez. Cuando empezó a tener sus propios alumnos, Antístenes les decía que para sus clases necesitaban un librillo nuevo, un estilete y una tableta de cera para tomar notas, pero que lo más importante era que no se olvidaran la inteligencia. Daba sus clases en el gimnasio llamado el Cinosarges, que quiere decir «perro blanco». Cínico significa «perruno», como se ve en la palabra «cinegética», que es la caza con perros. Se supone que tener la escuela en el Cinosarges es la razón por la que a esta escuela se la llama perruna, apelativo que adoptaron con gusto, pues predicaban una vida sencilla como la de los perros, aunque para sus rivales era un insulto.

El día que Antístenes conoció a Sócrates su vida cambió por completo. Le gustaron tanto sus ideas y su manera de vivir que despidió a sus alumnos y les dijo que se buscaran otro maestro, porque él ya había encontrado el suyo.

Se cuenta que en una ocasión lo elogiaron unos malvados y pensó en qué podía haber hecho mal para merecer esas palabras.[1] Jonathan Swift decía algo parecido: «Cuando te elogien, lo primero que debes hacer es intentar recordar qué has hecho mal».

En cuanto a la felicidad, aunque los cínicos creían que el fin que debemos perseguir es la eudemonía, su idea de la felicidad es muy diferente de lo que se suele considerar una persona feliz. Muchos de ellos no parecen disfrutar de la vida, no ya porque renuncien a los placeres que gustan a los epicúreos o a los hedonistas, sino en cualquier sentido. En una ocasión, Antístenes llegó a exclamar: «¡Prefiero enloquecer antes que sentir placer!». La interpretación habitual de este grito de guerra a los hedonistas es que para Antístenes el placer te convierte en un esclavo y destroza tu autocontrol o *enkrateia*.

No me resisto a rescatar una carta apócrifa, escrita por un Pseudo-Aristipo, aunque no sabemos si se trata del mismo que escribió una carta a su hija Arete que leeremos más tarde, pues el problema de los pseudos es que ni siquiera sabemos si, a pesar de tener el mismo nombre, son la misma persona. Es una carta divertida e irónica, en la que el filósofo cirenaico agradece a Antístenes que se preocupe por él, pues es cierto que está disfrutando de muchos placeres en la corte del tirano Dionisio:

> Oh, Antístenes, somos inmoderadamente desdichados. Pues ¿cómo no vamos a ser desdichados en la mansión de un tirano, comiendo y bebiendo espléndidamente todos los días, ungidos con perfumes olorosos y arrastrando los largos vestidos de Tarento? Y no hay quien me libere de la crueldad de Dionisio, que me retiene no como a un rehén ignorante, sino como a su administrador de las enseñanzas socráticas, alimentándome, perfumándome y vistiéndome de semejante modo, como te he dicho, sin temor a la justicia de los dioses ni respeto al ser humano. Pero el mal ha ido a peor, porque ahora me ha regalado tres mujeres sicilianas escogidas por su belleza y muchísimo dinero. E ignoro cuándo dejará este hombre de hacer semejantes cosas. Haces bien, por consiguiente, en afligirte por la desdicha de los demás, como también yo me alegro por tu felicidad.[2]

En una ocasión le preguntaron a Antístenes qué beneficio había sacado de Sócrates y la filosofía y él respondió: «El ser capaz de hablar conmigo

mismo».[3] Una respuesta interesante, si la comparamos con la que ofreció Aristipo ante la misma pregunta: «El ser capaz de hablar con todos».

Se cuenta una anécdota parecida que enfrenta a Aristipo con el más famoso discípulo de Antístenes, Diógenes de Sinope. Diógenes está lavando verduras para prepararse una comida frugal y al ver pasar a Aristipo le dice: «Si supieras lavar verduras no tendrías que alabar a los tiranos», a lo que Aristipo le responde: «Y si tú supieras tratar con los demás no tendrías que lavar verduras».[4]

Los cínicos lo cuentan al revés: «Si supieras alabar a los tiranos no tendrías que lavar verduras», dice Aristipo; «Y si tú supieras lavar verduras no tendrías que alabar a los tiranos», responde Diógenes.

Según un testimonio que nos transmite Diógenes Laercio, parece que Antístenes compartía la idea de felicidad de Solón y Wittgenstein, pues cuando le preguntaron cuál era la mayor dicha para los humanos respondió que era «morir feliz».[5]

Naturalmente, esa felicidad no sería el resultado de una vida de placeres, sino de la práctica de la virtud, entendida a la manera cínica, es decir, como la independencia intelectual y emocional de quien no sigue las artificiosas convenciones sociales y vive conforme a la naturaleza: «La virtud es suficiente para la felicidad, sin requerir ninguna otra cosa que no sea la fortaleza socrática».[6]

DIÓGENES EN SU TONEL

> Soy libertador de hombres y médico de aflicciones. En una palabra, quiero ser «profeta» de la verdad y la franqueza.
>
> Diógenes el Cínico en LUCIANO,
> *Subasta de vidas*

El más famoso discípulo de Antístenes fue Diógenes de Sinope. Al parecer, Diógenes (412-323 a. C.) quiso convertirse en discípulo de Antístenes,

quien lo rechazó una y otra vez. Cansado de que lo persiguiera, un día comenzó a golpearlo con un bastón, pero Diógenes exclamó:

> ¡Pega! No encontrarás un palo tan duro que me aparte de ti mientras yo crea que dices algo importante.[7]

Finalmente, Antístenes se resignó y lo aceptó como discípulo.

La historia recuerda una del Bodhidharma, el primer patriarca del *ch'an*, el budismo chino. Se dice que cuando el Bodhidharma, tras un largo viaje desde la India, ya había establecido su escuela en el templo de Shaolin, rechazó como discípulo a un tal Shenguang. Pero el hombre insistió una y otra vez, hasta que, para mostrar su determinación, se cortó un brazo y se lo entregó al Bodhidharma. El patriarca *ch'an* quedó tan impresionado que lo aceptó como alumno —quizá quiso evitar una carnicería—, convirtiéndose en el monje Huike. El propio Bodhidharma había mostrado su determinación al meditar durante nueve años mirando a una pared, inmóvil y con los ojos siempre abiertos, pues antes había tomado la precaución de cortarse los párpados. Por cierto, que en el *ch'an* —y en su versión japonesa, el zen— también existía y existe la costumbre de dar de bastonazos a los discípulos, pero no para rechazarlos, sino, se supone, para ayudarles a alcanzar la iluminación.

Regresemos al mundo griego.

Diógenes vivía en un tonel en Corinto. Todos conocen la célebre anécdota de la visita que le hizo Alejandro Magno. El conquistador le dijo que le pidiera cualquier cosa que deseara. Diógenes le pidió que se apartara, porque deseaba recibir los rayos del sol. La respuesta puede interpretarse como un gran ejemplo de dignidad ante los poderosos, pero también como una muestra de soberbia, algo que, a pesar de su pobreza, los cínicos poseían en abundancia.

Otra anécdota nos cuenta que acudió en una ocasión a la casa de Platón y se puso a pisotear las alfombras de manera ruidosa, además de mancharlas a propósito, porque llevaba los pies llenos de barro. Cuando alguien le

preguntó qué estaba haciendo, Diógenes respondió: «Pisoteo la vanidad de Platón», a lo que Platón replicó: «Sí, Diógenes, pero las pisoteas con otra vanidad».

Parece que a su maestro Antístenes también le gustaba llamar la atención de manera parecida, pues se dice que Sócrates, al ver que Antístenes se esmeraba en poner a la vista los agujeros y los rotos de su manto, le dijo: «A través de tu manto veo tu afán de fama».

Cuando observamos de cerca a Antístenes, a Diógenes y a la mayoría de los cínicos descubrimos que son gruñones, criticones, que nunca están a gusto, que siempre buscan un motivo para entrar en conflicto con los demás. Diógenes tenía la costumbre de acudir al teatro cuando la obra ya había terminado, para tener ocasión de chocar con los espectadores que salían, pues así era como él concebía la vida, como un choque constante con los demás.

Como he dicho antes, para los cínicos la virtud es suficiente en sí misma para la felicidad.[8] Esa virtud se demuestra siguiendo la naturaleza y rechazando las convenciones sociales, y no necesita de otra cosa más que la práctica, por lo que no se requieren discursos ni muchos conocimientos. Precisamente por eso se decía que Diógenes proponía a sus discípulos el «camino abreviado a la virtud», o bien, como dice Galeno, que «la filosofía cínica es el camino no hacia la virtud, sino por la virtud hacia la felicidad».[9] ¿Y en qué consistía ese camino abreviado hacia la felicidad o la virtud, o hacia ambas cosas a la vez?

La respuesta es que se trataba de algo que coincide en parte con lo que intenta este libro al detenerse en las anécdotas y las vidas de los diferentes filósofos:

> El sendero abreviado hacia la virtud no requiere de especiales o complejas reflexiones teóricas, sino tan solo del ejemplo de los maestros, la simple lógica y la constante ejercitación física y mental de la virtud.[10]

En una carta, escrita por un joven que dice haber conocido a Antístenes, se cuenta:

> Llegué a Atenas, padre, y enterado de que el discípulo de Sócrates enseñaba la felicidad, me fui junto a él. Se hallaba entonces disertando sobre los dos caminos que conducen a ella y decía que no eran muchos, sino solo dos, uno breve y otro largo.

Al día siguiente, Antístenes lleva a los jóvenes a los pies de la Acrópolis y les señala dos senderos, uno empinado, escarpado y difícil y otro largo, llano y fácil de recorrer:

> Estos son los caminos que conducen a la Acrópolis. Y semejantes a ellos son los que conducen a la felicidad. Elegid cada uno el que queráis y yo os guiaré.

Al ver lo escarpado del camino, todos renuncian, menos el narrador. Entonces Antístenes le quita sus ropas elegantes, le da un manto doblado, que vale tanto para el invierno como para el verano, un zurrón con un pedazo de pan, una salsa para untar, un plato y un vaso —«la casa completa»— y un bastón «para defenderse de los poetas». Esta última observación tan curiosa se refiere a que los poetas con sus frases hermosas y sus engaños son un peligro, una tentación que puede debilitar el autodominio cínico y su autarquía.

La autarquía cínica

> Alguien le preguntó al cínico Demonacte cómo debía definirse la felicidad, y replicó que solo el hombre libre es feliz; y, como el otro argumentara que había muchos hombres libres, añadió:
> —Pienso en aquel que nada espera ni teme.
>
> LUCIANO, *Vida de Demonacte*[11]

Como ya he comentado, la idea de felicidad que tenían los cínicos consistía en rechazar las convenciones sociales y practicar la virtud de la autosuficiencia o *autarkeia*.

La autarquía es una palabra que a los españoles de más edad les recordará aquel periodo del franquismo en el que se presumía de no necesitar al mundo exterior, pues España podía valerse por sí misma y conformarse con sus propios —y miserables— recursos. También los cínicos pensaban que había que valerse de los propios recursos y seguir la naturaleza, que para ellos consistía en no tomar nada de la civilización, excepto la limosna, pues aceptaban ser mantenidos por quienes no creían en la autosuficiencia y la «vida natural».

Los cínicos proclaman que hay que seguir la naturaleza, pero viven en las ciudades, aceptando las limosnas de los «viciosos» y «corruptos». El poeta latino Horacio opina que eso es una contradicción y que deberían irse al campo:

> Si hay que vivir de acuerdo con la naturaleza, ¿conoces un sitio mejor que el campo bienaventurado? ¿Hay lugar donde más templado sea el invierno? ¿Es más pura el agua que pugna en las calles por romper el plomo de las cañerías que la que murmurando discurre por empinado torrente?[12]

Para un cínico estricto, lo razonable habría sido retirarse al campo o al desierto, como hicieron siglos después los eremitas cristianos, grandes admiradores de los cínicos, o, de manera menos estricta o austera, los poetas chinos taoístas y budistas de la dinastía Tang. Pero Diógenes prefirió vivir en las calles de Corinto, durmiendo en un gran tonel y sobreviviendo gracias a la generosidad de aquellos mismos ciudadanos a los que despreciaba.

La autarquía o autosuficiencia hacía que los cínicos necesitaran pocas cosas, que no tuvieran que elogiar a los poderosos ni plegarse ante las convenciones sociales, por lo que podían disfrutar de la libertad y de la virtud. Porque, aunque muchos ponían en duda que su comportamiento fuera virtuoso, por ejemplo, cuando defecaban o hacían el amor en cualquier lugar y a la vista de todos, como Crates y su compañera Hiparquia, los cínicos concedían una extraordinaria importancia a la virtud.

Fueron ellos quienes popularizaron esa idea que suele atribuirse a los estoicos y que hoy se conoce en su versión latina: «*Omnia mea mecum porto*», es decir, «Todo lo mío lo llevo conmigo». Un gran principio, que interpretado a la letra nos conduce al más extremo minimalismo: «No necesito posesiones materiales ni riquezas». La idea se remonta a uno de los legendarios siete sabios de Grecia, Bías de Priene.

De nuevo una divertida anécdota ilustra este principio. Sucedió cuando Corinto fue asediada. Todos los ciudadanos corrían de un lado a otro, intentando salvar sus posesiones y rescatar de las casas incendiadas lo más preciado. En medio de todos ellos también Diógenes corría de un lado a otro, pero no estaba salvando ningún objeto, sino que llevaba siempre las manos vacías. Cuando le preguntaron que por qué corría de esa forma tan desaforada y sin sentido, respondió: «Estoy salvando lo que es mío».

En opinión de los cínicos, con tener la comida necesaria para sobrevivir y algún lugar en el que protegerse del frío o la lluvia ya era más que suficiente. Todas las normas y convenciones sociales lo que hacen es alejar a las personas de la felicidad, convenciéndolas de que tienen que hacer muchas cosas constantemente, de que necesitan objetos y posesiones que en realidad son innecesarias, o que sus vidas no son plenas si no son reconocidos, respetados o admirados por los demás. Es un planteamiento muy razonable.

Aunque a primera vista, como dije antes, no parece que los cínicos fuesen muy felices, al menos tal como hoy entendemos la felicidad, ya hemos visto que consideraban que la felicidad era incluso el bien supremo, que se alcanza gracias a la virtud. Además, pese a sus enfrentamientos constantes con los demás y sus quejas continuas, se conservan varios testimonios atribuidos a Diógenes en los que expresa claramente la alegría de vivir, como en este transmitido por Estobeo:

> La única felicidad es estar verdaderamente contento y no afligirse jamás, sea cual sea el lugar o el momento en que uno se halle.[13]

O este otro, todavía más elocuente, en el que se menciona a Creso, el rey de Lidia:

> El placer verdadero consiste en tener el alma en un estado de serenidad y alegría, pues sin él no son provechosas ni las riquezas de Midas ni las de Creso, porque, si alguien se apesadumbra, sea por algo importante o insignificante, no es feliz, sino desgraciado.[14]

En cuanto a la relación con otras escuelas, encontramos bastantes semejanzas entre los cínicos y los hedonistas de Aristipo en su capacidad de adaptarse a las circunstancias, pero la diferencia es que al hecho de aceptar cualquier circunstancia, para los cínicos se añade el elegir vivir en la pobreza y con cierta indiferencia emocional, mientras que para los cirenaicos esta adaptación viene acompañada del placer, tanto en la riqueza —que no rechazan— como en la pobreza. Más adelante, al conocer a los hedonistas cirenaicos, tendremos ocasión de asistir a varios encuentros y discusiones entre Aristipo y Diógenes. Valga como adelanto la respuesta de Aristipo, que nos ha transmitido el latino Horacio, cuando Diógenes le reprochó vivir de las dádivas de los poderosos:

> Yo hago de parásito por mi propio bien, tú lo haces para los demás. Mi manera de ser es mucho mejor y más digna. Cumplo con mi deber para que un caballo me lleve y un rey me alimente: tú pides comida miserable rebajándote ante el que te la da, pero te enorgulleces de no necesitar nada.

La perspicaz conclusión de Horacio es:

> A Aristipo cualquier color le iba bien, cualquier estado o fortuna; aspiraba a ir a más, pero en general estaba contento con lo que tenía.

El propio Horacio se identificaba con Aristipo, porque también él era un parásito que dependía del favor de los poderosos, en su caso de Mecenas, quien, como el rey Creso de Lidia, ha pasado a la historia por sus inmensas riquezas y por su ayuda a los artistas, especialmente a Horacio.

Podríamos considerar que tanto Aristipo como Diógenes eran parásitos, pero el cirenaico era un dandi y el cínico, un mendigo deliberado.

La filosofía estoica de Epicteto, Séneca o Marco Aurelio, que fue la escuela más influyente durante el Imperio romano —y también en la

actualidad—, tomó muchas ideas de los cínicos, que fueron su primera influencia, puesto que el fundador del estoicismo, Zenón de Citio, fue discípulo de Crates el Cínico, que a su vez era discípulo de Diógenes. Pero los estoicos —ya se verá— llevaron el autodominio al extremo, justificándolo desde un punto de vista metafísico. Para los cínicos, el rechazo al placer y la riqueza era un acto de rebeldía; para los estoicos, una aceptación racional del orden cósmico.

DISCUSIÓN:

CONVENCIÓN Y LIBERTAD

> La tendencia a la discusión es para los griegos un comportamiento instintivo, y un modo de vivir... el gusto agonístico por la discusión pertenece a la naturaleza griega y en Atenas se convierte en la expresión excelsa de una cultura. Quien vence es más inteligente. Durante cien años este juego estuvo en auge (y cien años de vida griega son muchos años).
>
> Giorgio Colli,
> *Zenón de Elea (Lecciones 1964-1965)*

Una de las coincidencias más claras entre casi todos los filósofos es la importancia que conceden a la libertad, y en especial —como parece lógico— a la libertad de expresión y de palabra, que en griego se llamaba *parresía*, es decir, franqueza.

Parece existir una estrecha relación entre la libertad de opinar francamente y la felicidad, puesto que la imposibilidad de expresar lo que uno piensa puede causar, sin duda, una gran frustración.

Casi por definición, un filósofo debería cuestionar las convenciones y defender la libertad de opinión, tanto la suya como la de los demás. Muchas escuelas heredaron este espíritu crítico de Sócrates, como los cínicos y los cirenaicos.

Si algo caracterizó a Sócrates fue el cuestionamiento de las ideas, no solo de las establecidas, sino también de las de cualquier persona que creyera estar en posesión de una certeza. Aunque no podemos saber si su comportamiento se parecía más al de los cínicos o al del hedonista Aristipo, o bien al que nos cuentan Jenofonte o Platón, está claro que se permitía una libertad de palabra absoluta, que tuvo la trágica consecuencia de su condena a muerte. A pesar de ello, su vida es un ejemplo de la idea de que la felicidad radica en una existencia guiada por la razón y la verdad, sin miedo a las consecuencias.

Los cínicos presumían de ser absolutamente libres, porque, al conformarse con lo más esencial, se podían permitir criticar cualquier norma social y decir lo que pensaban. Eran

célebres, de hecho, por su comportamiento alejado de las convenciones y su libertad de palabra o franqueza. Se han transmitido muchas historias acerca de la manera extrema en la que se tomaban libertades, la más llamativa —y que ya he comentado— la de que hicieran el amor o sus necesidades en la calle, pero es probable que muchas fueran exageradas por sus rivales, porque otros testimonios nos hablan de la simpatía que despertaban. Crates era muy admirado y querido en Atenas, tanto que se cuenta que las gentes disputaban por el privilegio de su compañía; él rechazaba cualquier beneficio y decía: «La carencia de posesiones es propia de la libertad».[1]

También existen versiones de la vida de Diógenes diferentes a lo de que vivía en un tonel, que pisoteaba las alfombras de Platón o que chocaba con la gente al salir del teatro. Se cuenta que cuando unos piratas lo capturaron y lo vendieron como esclavo, al preguntarle los compradores qué sabía hacer, respondió: «Sé gobernar a hombres libres», y después señaló a un comprador y dijo: «Véndeme a ese de ahí, que necesita un amo». Así se hizo, y cuando este lo llevó a Corinto, Diógenes se ocupó de los asuntos de la casa y de educar a los hijos, a los que enseñó no solo a filosofar, sino a cabalgar, disparar el arco, tirar con honda y lanzar la jabalina.[2] Acabó por ocuparse de la administración completa del hogar y vivió allí como uno más de la familia. Su amo dijo: «Ha entrado un buen *demon* en mi casa», que ya sabemos que es lo mismo que decir: «Ha entrado la felicidad».

De ser cierta esta anécdota, demostraría una gran cercanía con el hedonista Aristipo, es decir, con la capacidad de adaptarse a cualquier situación, pobreza o riqueza, pues la felicidad no depende de las circunstancias externas, sino de la capacidad para vivir con libertad.

Del mismo modo, aunque se conservan críticas de Diógenes a Aristipo por adular a los tiranos, en varias anécdotas descubrimos en el cirenaico una libertad de palabra y de comportamiento y un desprecio a las convenciones semejantes a los cínicos, como cuando el tirano Dionisio exigió su presencia para que le hablara de filosofía y Aristipo le dijo que si quería aprender empezaba mal diciéndole cuándo debía hablar. Dionisio se enfadó y le ordenó sentarse en el otro extremo de la mesa, a lo que el pensador respondió: «Has querido dar más realce al último puesto». Tampoco le preocupaban las convenciones ni el qué dirán, y cuando le reprocharon pagar a la prostituta Lais, diciéndole que ella se acostaba con otros hombres, respondió que no le pagaba para que no se acostara con otros, sino para que se acostara con él. En cierto sentido, los cirenaicos iban más lejos en su desprecio a las convenciones, pues no les preocupaba la mala fama por disfrutar ocasionalmente del lujo ni por cobrar por sus lecciones de filosofía, mientras que los cínicos querían mantener su buen nombre de sabios virtuosos e incorruptibles.

Los estoicos tomaron muchas de sus ideas de los cínicos, y en especial la de que el sabio es libre aunque sea esclavo, como lo fue Epicteto. Llega hasta tal extremo la libertad estoica que en las *Disertaciones* Epicteto afirma: «Mi albedrío ni el propio Zeus puede vencerlo».[3] Sin embargo, casi todos los estoicos —quizá con la excepción de Séneca—, a pesar de presumir de no preocuparse por los asuntos del mundo y defender la parresia o

franqueza, desde Epicteto al emperador Marco Aurelio, muestran un gran conservadurismo en las costumbres y bastante respeto hacia las convenciones, que en ocasiones los lleva a la hipocresía, como cuando Epicteto recomienda fingir cierto interés por las ceremonias, entretenimientos y usos sociales:

> No es necesario que acudas a los espectáculos, pero si lo haces en alguna ocasión no tomes partido por nadie excepto por ti mismo y acepta que las cosas sucedan como suceden y que venza el vencedor. De este modo, no te verás en problemas. Pero evita por completo gritar, burlarte o conmoverte en exceso.[4]

Más asombroso es que Epicteto, que había sido esclavo, no llegase a criticar la institución de la esclavitud: para él la única libertad importante era la de la conciencia. O quizá no sorprenda tanto, pues se ha definido al estoicismo como «cinismo domesticado». Con el tiempo, al convertirse casi en la ideología oficial del Estado, la libertad estoica fue solo la de la propia conciencia en la intimidad, y su anticonvencionalismo original desapareció casi por completo.

En otras escuelas de filosofía, como la de Epicuro o las escépticas, podemos observar una manera de pensar acerca de lo convencional y la libertad de pensamiento y palabra semejante a la de los cínicos o los hedonistas de Aristipo, pero un comportamiento más prudente.

Epicuro, que quizá era más anticonvencional que los cínicos, pensaba que era importante ser discreto, no llamar en exceso la atención y vivir un poco al margen, sin exhibicionismo, porque eso podía contribuir a una vida tranquila y feliz. No obstante, la parresia o franqueza en el hablar se ejercía dentro del Jardín epicúreo. Por su parte, el escéptico Pirrón era conocido por su extravagancia, que se limitaba a su manera de vivir, diferente a lo habitual en su época, como ocuparse personalmente de las tareas domésticas, pero que no le causaba problemas ni polémicas con los demás.

También los escépticos académicos (como Arcesilao y Carnéades) combinaban la libertad y el rechazo de los dogmas establecidos —en realidad, de cualquier tipo de dogmas— con la prudencia, siguiendo las convenciones sociales si era necesario. La felicidad se alcanza evitando el dogmatismo, pero sin que ello implique buscarse problemas. Sin duda todos los filósofos recordaban casos como el de Sócrates, lo que los llevaba a actuar prudentemente, como recoge una anécdota atribuida al cínico Crates cuando preguntó a su maestro Estilpón si a los dioses les alegraban las plegarias: «Insensato, no me preguntes sobre ellos en medio de la calle, sino cuando estemos solos».[5]

Quizá la única y curiosa excepción en lo que se refiere a la libertad de palabra y el desprecio a las convenciones sea la de Platón, que tanto en la *República* como en *Las leyes* propone una sociedad más bien represiva, que debe establecer verdades que no se puedan cuestionar, e incluso prohíbe el paso a su ciudad ideal a los poetas —los autores como Homero y los dramaturgos—, a quienes solamente se les permitirá entrar una vez que hayan sido educados y examinados para que cuenten lo que deben contar. Platón

llega a decir que lo importante es la felicidad del Estado y no la del individuo y que incluso la clase gobernante de los filósofos puede no ser feliz, aunque sí debe cumplir con su deber de hacer que el Estado sea feliz o perfecto.

Como sabemos, este tipo de sociedad platónica ha sido común a lo largo de la historia en cualquier régimen dictatorial, tiránico o totalitario. Lo fue en la Antigüedad y lo fue durante la Edad Media, cuando los cristianos, que en sus inicios fueron confundidos con los cínicos, acabaron viendo en la parresia un peligro para establecer sus dogmas. También en el mundo musulmán, e incluso en China, donde los filósofos de la corriente confuciana impusieron férreas normas sociales, restringiendo la libertad de expresión y de crítica, aunque tolerando desde el poder —como vía de escape a su rigorismo— el taoísmo.

En conclusión, casi todas las escuelas filosóficas están de acuerdo en que la libertad, ya sea de pensamiento, palabra o en la vida cotidiana, es una condición esencial para alcanzar la felicidad, por lo que esta es quizá la mayor coincidencia que vamos a encontrar, en estas discusiones, al examinar la manera de interpretar conceptos en apariencia semejantes.

3
La felicidad como plenitud
Aristóteles

Las muchas vidas de Aristóteles

De Aristóteles se ha dicho que mantuvo durante toda su vida una atención tan intensa en los problemas filosóficos que descuidó los asuntos prácticos, pero también se recuerda que fue el preceptor de Alejandro Magno y amigo de Filipo, el padre del conquistador. Antes ya había ayudado a Hermias a convertir su tiranía de Asos en un régimen más moderado, con lo que se ganó aliados entre los pueblos vecinos. Se ha llegado a sugerir que Aristóteles fue un espía al servicio de Macedonia —como aseguraban los atenienses—, y es seguro que gracias a él fue reconstruida su ciudad natal de Estagira, que Filipo había destruido. Además, junto a su discípulo Teofrasto pasó varios años en la isla de Lesbos observando la flora y la fauna, incluidos los animales marinos. Fundó una escuela en Asos, en la actual Turquía, y dio lecciones en la ciudad macedonia de Pella y finalmente en Atenas, donde creó el Liceo o escuela peripatética, llamada así por dos razones extrañamente coincidentes: o bien porque Aristóteles daba sus lecciones paseando (*peripatein* significa 'pasear' o 'caminar de un lado a otro'), o bien porque caminaban recorriendo el *peripatos* ('lugar para pasear') que eran las galerías del Liceo. Los dos caminos nos llevan al mismo lugar: a la filosofía peripatética.

Su biblioteca era famosa por la cantidad de obras que logró reunir, incluyendo 158 constituciones, una recopilación que no estaba al alcance de los modernos politólogos, al menos hasta la llegada de las bases de datos y

la inteligencia artificial. La impresión que se obtiene cuando se leen las muchas vidas de Aristóteles escritas en griego, armenio, árabe, latín, siríaco y otros idiomas es que, en definitiva, su existencia fue mucho menos contemplativa de lo que se supone.

Sabemos con toda seguridad que estudió durante veinte años en la Academia platónica, pero que la abandonó, ya fuera porque le molestó no ser nombrado nuevo director tras la muerte de su maestro o porque sentía que no podía desarrollar su manera de pensar e investigar en aquel lugar. Platón lo admiraba como el más capaz de todos sus discípulos y lo llamaba el Lector —por su afición a conseguir cualquier libro— y también la Inteligencia. A una célebre conferencia de Platón acerca del Bien asistieron alumnos de la Academia y ciudadanos comunes, que esperaban aprender algo acerca de cómo se debe vivir, de la felicidad y de la virtud, pero poco a poco todos los presentes empezaron a abandonar la sala, pues no entendían nada, aburridos ante una sucesión de argumentos y conceptos abstrusos combinados con demostraciones matemáticas y geométricas. Se asegura que el único que permaneció hasta el final fue Aristóteles. Tal vez lo hizo para recordar bien los argumentos y así poder refutarlos años después, cuando negó que conocer la idea del Bien sirviera para saber cómo comportarse en la vida.

Conservamos muchos libros de Aristóteles, aunque se han perdido los diálogos que escribió, que al parecer no eran socráticos, pues en ellos los interlocutores eran personajes como su amigo Eudemo. Una cuarta parte son de biología, así que sospechamos que ese era el tema que más le interesaba, lo que se confirma porque, como ya se ha dicho, en la isla de Lesbos se dedicó a profundas investigaciones acerca de la flora y la fauna. Pero también escribió —y en opinión de muchos creó— la lógica, y se preguntó cómo eran el universo y el sistema solar. Reflexionó profundamente, en fin, acerca de la física, la política, la retórica, la poética y la ética, además de, por supuesto, la metafísica.

Se cuenta una anécdota ingeniosa según la cual el hombre que ordenó los escritos de Aristóteles, Andrónico de Rodas, tenía un volumen con textos de muy difícil clasificación y que, como no sabía dónde colocarlo, lo puso un poco más allá de donde estaban los rollos de la *Física*, y por eso lo llamó *Metafísica* («más allá de la *Física*»). En la *Metafísica* aparece un curioso concepto llamado Primer Motor, que es responsable de poner en movimiento el universo. Sin embargo, los seguidores de Aristóteles, peripatéticos, no sintieron mucho interés por desarrollar esta disciplina, al menos en lo que se refiere a las hipótesis acerca de un mundo más allá de lo perceptible o material, que es como muchas veces se interpreta la metafísica, aunque la *Metafísica*, el libro, se ocupa de muchos temas y permite diferentes lecturas e interpretaciones.

Según Fritz Wehrli, uno de los mayores estudiosos de Aristóteles y de su escuela, que publicó más de una decena de volúmenes dedicados a los sucesores del filósofo, el concepto del Primer Motor —que los cristianos identificaron con Dios— apenas es mencionado en los escritos del pensador y su escuela, a excepción, precisamente, de la *Metafísica* y de un pasaje en la *Física*. Teofrasto dudó de esa curiosa entidad y el tercer director del Liceo, Estratón de Lámpsaco, no solo descartó el Primer Motor, sino que abandonó el estudio de la metafísica, entendida como algo inmaterial que, sin embargo, interactúa con lo material.

No es extraño, porque se trata de una idea difícil de entender si no se pone mucho entusiasmo, pero los neoplatónicos, los gnósticos, los cristianos, los musulmanes y los judíos se aferraron a esa pequeña mención del Primer Motor para poner en movimiento y hacer girar a su alrededor todo el sistema aristotélico, es decir, para ponerlo al servicio de sus filosofías y teologías evasivas. Si Whitehead dijo que la filosofía occidental era una nota al pie de página de los *Diálogos* de Platón, la teología judeocristiana e islámica parece una larguísima nota al pie de la expresión «Primer Motor» en la *Metafísica*. Aristóteles, que probablemente solo

pretendía explicar un principio cosmológico, acabó convertido en la base teórica de siglos de metafísica trascendental.

Con el Primer Motor, Aristóteles recurrió a un *deus ex machina*, ese mecanismo que recomienda no utilizar nunca en la tragedia:

> La resolución de la trama debe nacer de la propia historia y no desde la *máquina*, como ocurre en la *Medea*.[1]

Ya hemos visto que también Platón rechaza en el *Crátilo* este recurso, a pesar de que su filosofía se sostiene en diversos *deus ex machina*, como el mundo de las Ideas, la reencarnación de las almas y una divinidad que también nos espera en alguna parte. Pero Aristóteles solo recurre a la mecánica divina en esta ocasión y al hablar del entendimiento agente o *nous*.

El amigo de la verdad

El recuerdo de aquella conferencia de Platón que aburrió a todos nos muestra la diferencia entre su manera de pensar y la de su discípulo más inteligente. Aristóteles lo recuerda en su *Ética a Nicómaco*:

> Platón habló sobre el Bien como algo separado de las cosas buenas, lo cual es una afirmación sin utilidad práctica. No parece contribuir al bien de la vida humana.[2]

Aristóteles, que era amigo de Platón pero más amigo de la verdad —«*Amicus Plato, sed magis amica veritas*», en frase latina—, pensaba que hablar de entidades separadas del mundo no nos sirve para la vida práctica, porque debemos buscar el bien en las acciones concretas y aprender cómo comportarnos en este mundo, sin contar con que exista otro más allá. Rechaza, en definitiva, la filosofía evasiva de la que ya hemos hablado, que pretende solucionar los problemas huyendo hacia delante, aunque ya hemos visto que él mismo tuvo un desliz con su idea de un Primer Motor inmóvil. De todos modos, Aristóteles tenía una explicación para justificarlo de

manera un poco más razonable: no se trataba de una entidad física o mística que sostiene el universo, una especie de engranaje cósmico inmaterial que sin tocarlo lo mueve, sino de un principio hacia el que se aspira, un deseo o fin que se quiere alcanzar.

Aristóteles, en cualquier caso, no rechaza las explicaciones que postulan una realidad desconocida tan solo porque se trate de un método evasivo y porque no tengamos ninguna certeza —y quizá ningún indicio— de ese mundo perfecto o ideal: también lo hace porque considera que las normas acerca de cómo debemos comportarnos se deben justificar porque esas conclusiones son razonables y justas. No porque vayamos a recibir un premio de ultratumba, o porque una legislación cósmica o divina determine por decreto lo bueno y lo malo. Si un dios es la medida de todas las cosas, como dijo Platón, entonces nuestros actos no son en sí buenos o malos, convenientes o inconvenientes, sino que dependen de un criterio externo, que podría legislar lo contrario y convertir lo malo en bueno y lo inconveniente en conveniente. Eso implicaría que todos los argumentos que ofrezcamos a favor de una u otra manera de comportarse no surgen de la razón, sino que se adaptan al capricho divino.

Un problema más grave que el anterior es que no es seguro que estemos interpretando bien los designios cósmicos. Se trata de un legislador oculto, al que solo tienen acceso ciertos personajes privilegiados, que descifran su voluntad mediante ritos, como la lectura del hígado de las aves, la comunicación con algún simpático *daimon* o los viajes metafísicos hacia el mundo de las Ideas, la Conciencia Universal o la Razón Cósmica. Aristóteles, ya lo sabemos, prefería caminar sobre tierra firme más que practicar el vuelo místico.

Si Platón estaba convencido de que la felicidad es algo que solo se puede conocer en otro mundo, Aristóteles, mucho más pragmático, propuso que debemos buscarla aquí mismo, en esta vida, sin necesidad de esperar a una

reencarnación que nos abra las puertas a un plano de existencia en el que podamos por fin contemplar las formas perfectas.

Para él, la felicidad consiste en vivir una buena vida, desarrollando nuestras capacidades de la mejor manera posible, cultivando también la virtud, una virtud práctica y no solo teórica. Pensaba que el mejor tipo de vida es la contemplativa, pero también decía que una vida sin actividad no vale la pena. La contemplación debe ser de algo exterior, y no pura introspección. Por ejemplo, estudiar a fondo 158 constituciones para pensar y escribir la *Política*, o decenas de tragedias y epopeyas para escribir la *Poética*.

Eudemonía aristotélica: pasión y razón

Aristóteles no tiene ninguna duda: la felicidad es el bien o fin supremo:

> Llamamos perfecto a lo que se elige por sí mismo y nunca por otra cosa. Tal parece ser, sobre todo, la felicidad, pues la elegimos por ella misma y nunca por otra cosa.[3]

Por eso, recuerda una célebre inscripción en el santuario de la isla de Delos:

> Lo más hermoso es lo más justo; lo mejor, la salud; pero lo más agradable es lograr lo que uno ama.

Pero concluye que todas esas características no están separadas en la felicidad, sino que se encuentran a la vez en ella: «La felicidad es lo mejor, lo más hermoso y lo más agradable».[4]

Sin embargo, cuando aplica su método habitual —investigar lo que opinan unos y otros, la plebe y los doctos—, su conclusión es que lo único en lo que coinciden es en qué es lo que debemos desear:

> Sobre su nombre, casi todo el mundo está de acuerdo, pues tanto el vulgo como los cultos dicen que es la felicidad, y piensan que vivir bien y obrar bien es lo mismo que ser feliz. Pero sobre lo que es la felicidad discuten y no lo explican del mismo modo el vulgo y los sabios.

Para algunos, dice, la felicidad consiste en el placer; para otros, en la riqueza o los honores. Además, una misma persona puede opinar que la felicidad consiste en la salud —cuando está enferma— o en la riqueza —si es pobre—.[5]

En cuanto a la definición de felicidad de Solón, como dictamen de una vida, parece aceptarlo, pero después lleva el argumento al ridículo al decir que eso significa que el hombre feliz es el que está muerto, porque solo entonces podemos saber si ha sido feliz hasta el final, y que incluso si sus hijos o sus descendientes fueran muy desgraciados, pasaría a ser feliz o infeliz según el momento y además una vez ya muerto.[6] Mostrando su sentido común habitual, distingue calificar una vida como feliz una vez terminada de decir que alguien, en un momento dado, es feliz, algo que se puede aplicar a un momento concreto, pero también a una vida en la que se ha practicado y se está practicando la virtud. Eso sí, para llamar a alguien feliz debemos añadir algunas cosas más, como veremos enseguida.

Al contrario que varios de los siguientes pensadores que conoceremos, como el atomista Anaxarco, el escéptico Pirrón o los estoicos, Aristóteles no cree que sea bueno alcanzar la indiferencia o imperturbabilidad para que ninguna emoción nos afecte. En su opinión, no se trata de suprimir las emociones, sino de gobernarlas y buscar un término medio, aunque algunas, como la envidia, son completamente negativas y es mejor rechazarlas por completo. Una emoción como la ira puede ser buena en ciertas situaciones, pues le parece tan poco recomendable ser un iracundo al que domina esta emoción como no sentir cólera en ciertos momentos. No sentir rabia ante una injusticia no es propio de alguien virtuoso —dice, como si estuviera pensando en los estoicos—, sino ser un insensible. Lo que se debe hacer es controlar esa ira y dirigirla en la buena dirección. Es un planteamiento curiosamente semejante al del filósofo francés Stéphane Hessel, que publicó en 2010 su libro *¡Indignaos!*, para reclamar la reacción pasional

ante las injusticias, pero que un año después publicó *¡Comprometeos!*, en el que defendía que la indignación sin más, la cólera ciega, no sirve para nada.

Por otra parte, nos dice Aristóteles, todos evitamos el dolor y buscamos el placer, porque eso está en nuestra naturaleza. Cualquiera puede comprobarlo al ver a un bebé o a un animal, pues se acercan a lo que les da placer y rechazan lo que les causa dolor.

Ahora bien, hay que advertir que para Aristóteles el placer y el dolor pueden ser respuestas inmediatas que la mente debe interpretar, un tipo de percepción o sensación (*aiesthesis*), pero también pueden ser afectos del alma, pues, como dice en la *Ética a Nicómaco*, «el placer es una perfección que acompaña a una actividad bien ejecutada».[7] Cuando hacemos algo bien, con gusto, suele acompañar a esa actividad una sensación placentera.

Para los estoicos, como veremos, el placer y el dolor son distracciones que no deben alterar al sabio, y para los epicúreos son la clave del buen vivir, que consiste en evitar el dolor y buscar el placer. Aristóteles se sitúa en un terreno intermedio: no debemos dejar que esas sensaciones nos dominen, pero tampoco las debemos suprimir por completo. Sus observaciones biológicas le revelaron que placer y dolor son fundamentales para todos los seres y que incluso pueden ayudarnos a la supervivencia. En medicina es importante encontrar maneras de atenuar el dolor, en especial en ciertas situaciones de sufrimiento extremo, pero también sabemos que el sufrimiento puede ser la primera señal de un problema —físico o mental— que quizá no habríamos detectado de otro modo. Algo así como un sistema de alarma.

La virtud moral consiste casi siempre en encontrar el término medio y la manera correcta de reaccionar ante el dolor y el placer, y ante pasiones como la cólera o la vergüenza; sin excesos, pero también sin caer en la indiferencia: «El que de ninguna cosa se enoja parece que ni siente ni se entristece».[8] La manera en la que manejamos las pasiones y las emociones, eso es la virtud.

La falta de reacción emocional ante ciertas situaciones, que ya veremos que predicarán los estoicos, le parecería a Aristóteles propia de un «tonto», un «insensible» o incluso una persona infame:

> Porque los que en lo que conviene no se enojan, o no como deben, ni cuando deben, ni con quien deben, parecen tontos sin ningún sentido.[9]

En definitiva, las pasiones y emociones no son algo negativo de por sí, sino que pueden enriquecer la vida.

Cuando acudimos al teatro o leemos las obras de Sófocles, Eurípides y otros dramaturgos, disfrutamos al sentir compasión y temor por los personajes. Ese era uno de los grandes placeres de la vida para Aristóteles, que Platón deploraba porque, entre otras cosas, ablandaba el carácter de los espectadores. El estoico Epicteto también despreciaba el teatro y decía que, si uno se ve obligado a presenciarlo, debe fingir que ha pasado un buen rato, pero solo para no llamar la atención innecesariamente.[10]

Entendemos mejor qué es esto de que el carácter y la virtud pueden reconocerse observando cómo se reacciona ante las distintas pasiones que son causadas por el placer o el dolor.

El control de las pasiones

El iracundo o el vengativo sienten placer por la ira que los domina y quieren obtener más placer castigando al que la provoca, o haciendo algún daño al que ha encendido su ansia de venganza. Son malos en este sentido, pues no reaccionan de la manera correcta ante una emoción. Alguien sería bueno, o actuaría bien, si, al descubrir en sí mismo el deseo de venganza, no buscara obtener placer por ello, sino que se sintiera avergonzado y pusiera remedio a esa pasión salvaje, moderando su ira. En definitiva, no son las pasiones las que nos hacen malos o buenos, sino lo que nosotros hacemos con las pasiones.

El investigador Malcolm Gladwell nos revela que conoció a algunos médicos que, a pesar de sus fuertes prejuicios raciales, cuando se encontraban en una situación en la que tenían que atender a un paciente negro que había sufrido un accidente, no lo dudaban ni un momento y aplicaban todos sus conocimientos con absoluta neutralidad e incluso entusiasmo, porque lo que les movía era el deber y su juramento hipocrático, por encima de su ideología o sus prejuicios racistas.[11] Aristóteles pensaría que este es un estupendo ejemplo de que la virtud no debe depender de nuestras inclinaciones espontáneas, nuestros instintos, nuestra intuición o nuestras primeras razones, sino de nuestra capacidad para actuar según una reflexión más serena y profunda. Aunque la reacción parezca espontánea, ese médico ha moderado una pasión muy negativa mediante el hábito —que también es fundamental— y la razón.

En su búsqueda de la moderación y del término medio, Aristóteles analiza de manera muy interesante algunas pasiones en sus escritos éticos, y también en su *Retórica*:

> La valentía es el término medio entre temeridad (exceso de arrojo) y cobardía (defecto de arrojo).
>
> La generosidad es el término medio entre despilfarro (exceso de gasto) y tacañería (defecto de gasto).
>
> La mansedumbre es el término medio entre ser iracundo (exceso de ira) y no sentir ira alguna (apatía o insensibilidad emocional).
>
> La magnanimidad es el término medio entre la vanidad y la humildad.[12]

Muchas veces las pasiones nos llevan impulsivamente hacia el exceso o el defecto y es por eso por lo que debemos alcanzar el término medio adecuado mediante el uso de la razón y ponerlo en práctica mediante el autodominio o *enkrateia*.

En definitiva, al contrario que las sensaciones inmediatas, las emociones y las pasiones nacen de un proceso que es racional; no son una reacción instintiva sin más, sino que contienen ya un elemento cognitivo.

Ahora bien, además de esta búsqueda del término medio en las pasiones, para alcanzar la eudemonía o felicidad debemos actuar virtuosamente. Las

virtudes no tienen relación con el conocimiento del bien, sino con actuar de manera moderada y adecuada a cada situación. El miedo, por ejemplo, es una emoción o pasión, pero también tiene un elemento cognitivo, puesto que por alguna razón, aunque no sea de manera completamente consciente, creemos que algo nos amenaza. Como ya hemos visto, ante esa emoción podemos reaccionar de manera temeraria, lanzándonos al peligro sin reflexión, o de manera cobarde, incapaces de hacer nada. Lo correcto será actuar con valentía, evaluando el peligro real y reaccionando de la manera correcta, aunque sintamos miedo. Y seremos virtuosos no porque conozcamos teóricamente las virtudes, como a veces parece dar a entender el Sócrates de Platón —o el propio Platón—, sino si adquirimos como hábito ese modo de comportarnos: «Practicando la justicia nos hacemos justos, del mismo modo que nos hacemos constructores construyendo casas».[13]

David Hume decía que nuestras razones son las esclavas de nuestras pasiones, y además añadía que así debe ser.[14] Es una afirmación que causó muchas polémicas y que es muy difícil de interpretar, pero Aristóteles, que en principio opina lo contrario, podría llegar a una entente cordial al introducir un importante y decisivo matiz: nuestras razones deben depender de nuestras pasiones porque, al fin y al cabo, las pasiones siempre son razones, pues tienen un componente cognitivo (evaluación y juicio), aunque no siempre seamos conscientes de ello. Pero lo crucial es que las pasiones no sean irracionales —es decir, irrazonables—, sino que sean examinadas mediante una reflexión racional que las modere y las guíe.

Los neurocientíficos nos dicen que las emociones son procesadas por el sistema límbico, pero también nos revelan que el córtex prefrontal puede moderarlas. Esta interacción entre lo que popularmente llamamos razón y emoción es constante y cambia con el tiempo gracias a la experiencia y, como diría Aristóteles, mediante el uso sensato de la razón. Porque en realidad no existe una separación tajante entre razón y emoción.

Lo que muchas veces consideramos una reacción pasional espontánea siempre o casi siempre es el resultado de experiencias, evaluaciones y juicios previos de los que en muchas ocasiones no somos conscientes, en especial los que se formaron durante la infancia. Aristóteles lo expresó de manera muy ingeniosa cuando afirmó: «Para decir que no hay que razonar hay que razonar».

La visión de la felicidad de este filósofo, como vemos, es compleja. No se obtiene mediante el conocimiento puro, definiciones o ideas abstractas, sino que requiere del conocimiento, pero también de la práctica, a través de acciones continuadas. De la moderación, que no de la eliminación, de las pasiones. A eso le tenemos que añadir la vida política, es decir, social, pues para Aristóteles casi es lo mismo ética y política. Somos animales sociales y el solitario es infeliz: «El hombre feliz necesita amigos». [15]

De inmensa importancia es para él, como lo era para Demócrito y como lo será para Epicuro, la amistad, que para ser verdadera debe basarse en la virtud, en ese modo de ser virtuoso, y la admiración mutua, pues un amigo es «otro yo». En un momento dado llega a decir que la justicia no es otra cosa que la amistad generalizada, pues del mismo modo que los amigos se tratan con respecto, confianza y benevolencia, la justicia debe ocuparse de que los ciudadanos establezcan relaciones en las que primen el respeto y la equidad.

Pero Aristóteles, muy lejos de la abstracción y de voluntarismos, admite que los bienes materiales e incluso la suerte también pueden ser importantes para ser felices, «pues nadie juzgará feliz al que es virtuoso pero padece grandes males», y llega a decir:

> Uno que fuera de semblante feísimo o mal nacido, o solo y sin hijos, no sería feliz del todo, y quizá menos aquel cuyos hijos o amigos fueran completamente malos o, siendo buenos, hubiesen muerto. [16]

En el libro que Diógenes Laercio dedica al fundador de la escuela peripatética, muestra la atención que Aristóteles prestaba a los diversos

factores que influyen en la felicidad:

> Es la conjunción de tres bienes: los del alma, a los que califica como principales por su poder; en segundo lugar, los del cuerpo, salud, vigor, belleza y los semejantes; y en tercer lugar, de los externos, como riqueza, nacimiento noble, buena reputación y otros por el estilo.[17]

Además, añade que Aristóteles consideraba que la virtud no era suficiente para la felicidad, pues «será infeliz el sabio si vive entre penalidades y en la pobreza».[18]

Y ahora abramos un nuevo paréntesis de discusión.

DISCUSIÓN:

¿HAY QUE SEGUIR LA NATURALEZA?

> Has embarullado la discusión y le has cerrado la boca por no atreverse a decir lo que pensaba. Pues en realidad tú, Sócrates, diciendo que buscas la verdad llevas a extremos enojosos y propios de un orador demagógico la conversación.
>
> Calicles a Sócrates en el *Gorgias*
> de PLATÓN

Muchos de los filósofos que aparecen en este libro pertenecen a escuelas rivales y ya he dicho varias veces que mi intención es destacar sus diferencias, debates y disputas. Algunas de estas escuelas se insultaron, ridiculizaron las ideas de sus rivales hasta lo grotesco y se enfrentaron casi con violencia. Sin embargo, a pesar de sus feroces batallas, coinciden en muchas ideas. Aunque parezcan opuestos, un epicúreo se podría poner de acuerdo con un escéptico o con un estoico, al menos en algunas cosas. Más adelante descubriremos algunas de estas afinidades, pero ahora quiero examinar otro tipo de coincidencia. Una coincidencia que a primera vista parece sólida pero que se disuelve al analizarla.

Casi todos los filósofos de la Antigüedad están de acuerdo en que la meta del ser humano es la felicidad. Muchos coinciden en que se debe buscar el placer y rehuir el dolor. La mayoría insiste en que una de las mejores características del sabio es la virtud, y casi todos aprobarían la idea de que debemos «seguir la naturaleza».

Pero ¿qué sucede con estas coincidencias? Sucede que, más allá de las palabras, como ya hemos visto al discutir la virtud, las diferencias son inmensas. No entienden lo mismo por felicidad, ni por placer, ni por virtud, y ni siquiera por «seguir la naturaleza».

Un ejemplo muy revelador nos lo ofrece la historia del debate que mantuvieron el cirenaico o hedonista Teodoro el Ateo y la filósofa cínica Hiparquia, compañera de Crates. Sucedió en un simposio o banquete en el que Teodoro le preguntó burlonamente a Hiparquia si era ella la que había abandonado el telar por la filosofía. Ella le respondió: «Yo

soy, Teodoro. ¿Es que te parece que he tomado una decisión equivocada sobre mí misma, al dedicar el tiempo que iba a gastar en el telar en mi educación?». Claramente, Teodoro pensaba que lo que hacía Hiparquia al abandonar las tareas de las mujeres era contrario a la naturaleza, mientras que ella consideraba esa idea era una simple convención social. La recomendación de seguir la naturaleza, en definitiva, casi siempre se pone al servicio de los prejuicios, haciendo hablar a la naturaleza en nuestro nombre o adaptándola a nuestra filosofía.

Algunos piensan que seguir la naturaleza consiste en seguir la razón, como los estoicos y en gran medida Aristóteles, aunque con un planteamiento diferente. En cuanto a los epicúreos y los hedonistas dirían que seguir la naturaleza consiste en buscar el placer, puesto que observamos que es un instinto natural rehuir el dolor y buscar el placer. Aristóteles, a pesar de compartir con los estoicos que seguir la naturaleza es seguir la razón, también estaría de acuerdo con los epicúreos y los hedonistas en que el placer y el dolor son instintos naturales.

Precisamente esta coincidencia con unos y otros es lo que hace que Aristóteles sea quien mejor argumenta por qué seguir la naturaleza es actuar conforme a la razón, evitando que se trate tan solo de una frase vacía, y al mismo tiempo sin basar la explicación en un orden o razón universal, es decir, sin recurrir a un *deus ex machina* filosófico o principio trascendente.

Su explicación se basa en la biología. Aristóteles nos dice que hay un alma —entendida como materia y forma, no como algo espiritual— que tiene tres grados de desarrollo: vegetativo, sensitivo e intelectivo. Las piedras, por ejemplo, no tienen ninguno de estos grados, ni siquiera el vegetativo. Si el no hacer nada fuese una gran característica, dice Aristóteles con sorna, entonces las piedras ocuparían el primer lugar en cuanto a virtud.

El primer grado, el más bajo, es el alma vegetativa que tienen las plantas, puesto que pueden reaccionar ante ciertos estímulos, pero no tienen la capacidad de acercarse a algo o alejarse por propia voluntad.

El segundo grado de alma es la sensitiva, que poseen los animales, pues son capaces de experimentar placer y dolor.

Finalmente, hay un tercer grado, el alma intelectiva, que solo poseemos los seres humanos.

De este modo, las plantas tienen alma vegetativa, los animales vegetativa y sensitiva, y los seres humanos vegetativa, sensitiva e intelectiva.

Desde este punto de vista, parece muy razonable, a pesar de los mil y un matices que podríamos hacer teniendo en cuenta los descubrimientos de la biología moderna, que puesto que estamos dotados de un alma intelectiva, de la capacidad de pensar, razonar y de hacernos preguntas acerca del mundo, investigar y buscar las causas de las cosas, de observar con atención la naturaleza y descubrir las semejanzas y las diferencias, y puesto que tenemos también la capacidad de escribir libros, construir casas y ciudades, tender puentes que atraviesan grandes ríos o construir aves de metal que surcan el cielo o se posan en la Luna o en Marte, y debido a que esa capacidad o alma intelectiva parece un

privilegio de la especie humana, que no poseen —o solo en muy menor medida— los animales, y de la que carecen también las plantas, en fin, parece muy sensato afirmar que ya que tenemos este gran regalo de la biología, deberíamos usarlo, disfrutar de él, llevarlo a su máximo rendimiento. Porque si la naturaleza del ser humano fuese solo el alma vegetativa, podríamos quedarnos inmóviles como una planta, dejando pasar los días, los meses y los años, o si contásemos también con la sensitiva podríamos movernos por las apetencias inmediatas y dejarnos gobernar por los instintos, como hacen los animales. Pero tenemos también un alma intelectiva, así que ¿por qué no aprovecharla?

Tengo que confesar que este argumento me resulta muy sugerente e inspirador. Siempre he pensado que quien no emplea su cerebro, su mente o su alma en la búsqueda del conocimiento está desperdiciando esa magnífica herramienta y, perdónenme por una vez el dogmatismo, también su vida. No descarto que contribuyera a despertar en mí esta idea *Sobre el alma* de Aristóteles, lectura que —lo recuerdo muy bien— me fascinó durante mi primer año de Filosofía en la Universidad Complutense de Madrid, cuando tuve la suerte de tener como profesor a Quintín Racionero.

El estoico Séneca, que a primera vista coincide con Aristóteles, afirma llanamente que para ser virtuoso hay que seguir la naturaleza. Suena muy bien, y mucho mejor si se expresa con la elocuencia de Séneca, pero ahora la duda ya se ha instalado en nosotros y sabemos que tenemos que desconfiar de expresiones como «seguir la naturaleza» o «virtud», porque así, sin más, no significan absolutamente nada, puesto que cada filósofo las interpreta de manera diferente. Es como si alguien dijera que hay que solucionar los problemas del mundo de la manera correcta. ¿Cuál es la manera «correcta»?

Los epicúreos, por ejemplo, también dicen que hay que seguir la naturaleza, pero ellos añaden que es fácil observar que cualquier animal y nosotros mismos buscamos el placer y rehuimos el dolor, por lo que seguir la naturaleza consiste en buscar el placer.

Los cínicos interpretan ese seguir la naturaleza como librarse de las convenciones sociales y de todos los artificios de la civilización, que nos ha domesticado, alejándonos de nuestra verdadera naturaleza. Por lo tanto, debemos vivir como los perros —de ahí el nombre de cínicos—, durmiendo a la intemperie, defecando en cualquier lugar e incluso haciendo el amor a la vista de todos, como hacían Crates y su compañera Hiparquia. O vivir como Diógenes, dentro de un tonel, que parece que es lo único que se permitió tomar prestado de la civilización.

Pero entonces interviene Aristóteles y nos dice que, puesto que tenemos alma intelectiva, y eso es algo que no tienen ni los animales ni las plantas, seguir la naturaleza consiste en usar la razón y buscar el conocimiento. Eso es lo que nos define como seres humanos.

Por su parte, Epicteto, Marco Aurelio y también el propio Séneca aseguran que seguir la naturaleza consiste en aceptar que somos parte de un cosmos perfecto, por lo que tan solo debemos ocupar nuestro lugar en él, distinguiendo lo que depende de nosotros y lo que no. Lo que depende de nosotros —nuestra voluntad, nuestros deseos y nuestras aversiones,

pero sobre todo nuestros juicios y decisiones— es lo que nos permite seguir nuestra naturaleza.

Como se ve, la interpretación de un concepto como «seguir la naturaleza» es muy flexible. Vale para todo. Para imitar a los perros, como los cínicos, o a los cerdos, como en la caricatura que los estoicos hicieron de los epicúreos; para someterse a los dictados de un cosmos racional; o para descubrir que Aristóteles, después de convencernos de que hay que seguir la naturaleza, nos reserva una nueva sorpresa, porque nos sugiere que la naturaleza del ser humano consiste en no tener naturaleza.

¿Cómo puede ser esto? Acabamos de ver que Aristóteles considera que debemos actuar según la razón, porque esa es la manera en la que podemos seguir la naturaleza humana. Sin embargo, una de sus ideas más célebres es la que dice que la naturaleza del ser humano consiste en no tener naturaleza. La frase no se encuentra literalmente en sus libros, aunque sí la idea. Aristóteles considera que la característica fundamental de la naturaleza humana es la capacidad de cambio y mejora mediante el uso de la razón, es decir, el desarrollo de unas potencialidades inmensas que permiten que nuestra naturaleza racional tenga la capacidad de modificarse y mejorarse a sí misma, de crearse, de encontrar —gracias al raciocinio— la manera de «redefinirse», como señala con agudeza.

Podemos comparar en cierto modo esta visión con la moderna plasticidad cerebral, la capacidad de adaptarnos y resetearnos a lo largo de la vida. Aristóteles tenía claro que el ser humano se define por su capacidad de autoperfeccionamiento mediante la razón. ¿Y por qué ejercemos esa capacidad? Porque queremos alcanzar la eudemonía, ese objetivo o fin supremo que se desea por sí mismo y no como medio para otra cosa.

4
Autodominio y aceptación
Los estoicos

Los últimos serán los primeros: Zenón y los estoicos

> El estoico Crisipo es un sabio único y bueno, el único justo y valeroso, rey, orador, rico, legislador y todo lo demás.
>
> LUCIANO, *Subasta de vidas*

El estoicismo tiene su origen en la Atenas helenística, cuando la ciudad todavía era un hervidero de ideas y de filosofías enfrentadas. Allí estaban los académicos, los aristotélicos o peripatéticos y los cínicos, entre muchos otros. Poco a poco, el estoicismo fue ganando adeptos hasta acabar convirtiéndose en la última gran filosofía del Imperio romano, si no contamos el neoplatonismo, el gnosticismo y el cristianismo, que ya son filosofías nacidas en un momento en el que Grecia se había convertido en un destino turístico —turismo cultural— y el peso de la filosofía se había desplazado hacia otros lugares del imperio, como Alejandría, en Egipto, Siria y Palestina o las ciudades de Asia Menor.

El creador del estoicismo es un curioso personaje llamado Zenón de Citio. Aunque nació en Chipre, era de origen fenicio. Existen dos versiones acerca de su afición a la filosofía. Según una de ellas, su padre era comerciante y le llevaba libros de filosofía, los cuales hicieron que tuviera ganas de conocer a los pensadores de Atenas. Según la otra versión, más romántica pero quizá compatible con la anterior, Zenón naufragó cerca de Atenas, fue rescatado y, una vez a salvo, entró en un puesto callejero en el que se vendían libros y leyó los *Recuerdos de Sócrates* de Jenofonte. Zenón

quedó tan impresionado por la figura de Sócrates que preguntó dónde podía encontrar a un hombre semejante. Sin dudarlo, el librero señaló a alguien que pasaba por allí: «Sigue a ese hombre», le dijo.

Zenón se unió, pues, al desconocido, que lo aceptó como discípulo. Aquel hombre era Crates el Cínico, del que ya hemos hablado por su costumbre de vivir en la calle, en compañía de Hiparquia, aquella mujer que renunció a todo, a pesar de que él le advirtió de la dura vida que le esperaba lejos de las cosas más básicas, alimentándose con la comida que encontraban o que les daban como limosna. Hiparquia, de la que acabamos de conocer su debate con el hedonista Teodoro el Ateo acerca de la capacidad de las mujeres para la filosofía, era también hermana de aquel Metrocles que abandonó el Liceo después de avergonzarse tras escapársele una flatulencia.

Zenón, al contrario que Hiparquia y su hermano, no pudo adaptarse al modo de vida cínico. En una ocasión en la que Crates le entregó un puchero de lentejas para que lo paseara por Atenas, lo escondió bajo su manto. Su maestro se dio cuenta y de un bastonazo rompió el puchero, desparramando las lentejas. Precisamente pasear un ridículo puchero de lentejas era un ejercicio cínico para superar la vergüenza y las convenciones sociales llamado *anaidea* (‘desvergüenza’).

Aunque Zenón no logró adaptarse a la desvergüenza, la influencia que el cinismo ejerció sobre él fue muy profunda, tanto que es difícil imaginar el estoicismo sin su aprendizaje con Crates.

Zenón, ya contagiado por el virus de la filosofía, buscó nuevos maestros. Conoció a Estilpón, de la escuela de los megáricos, que le enseñó lógica. En la Academia escuchó las lecciones de Polemón y Crates —el otro Crates—, que consistían en la lectura de los *Diálogos* de Platón. Allí coincidió con Arcesilao, que con el tiempo se convertiría en su gran rival.

Se conserva una anécdota según la cual Polemón le dijo en una ocasión: «Ya sé que saltas los muros de nuestro jardín para escuchar y robar nuestras

ideas a tu manera fenicia». Los fenicios, como suele suceder con todos los comerciantes, tenían fama, casi siempre injustificada, de ladrones. Por alguna razón, Zenón no se unió a la Academia, pero se sabe que estudió con el lógico Estilpón, discípulo de Euclides de Mégara, al que no hay que confundir con el célebre matemático y geómetra. Finalmente, decidió crear su propia escuela, que se llamó Estoa, porque se instaló cerca del llamado Pórtico Pintado o Stoa Poikile, un lugar en el que había pinturas realizadas por grandes artistas griegos que representaban hazañas atenienses, como la batalla de Maratón, la guerra de Teseo contra las amazonas y alguna victoria contra Esparta, además de escenas de la guerra de Troya. De Stoa o Estoa deriva la palabra estoicismo y estoico.

En cuanto a la acusación de que Zenón se dedicaba a robar ideas, todos sabemos que nuestras ideas son una copia o una mezcla de las ajenas, con alguna aportación propia. Podríamos decir que el estoicismo tomó la ética de los cínicos, la metafísica de Platón y la lógica de los megáricos. Porque, aunque hoy en día los supuestos estoicos tan solo hablan de asuntos éticos y de la manera en la que debemos vivir y comportarnos, no sucedía lo mismo en la Antigüedad. El estoicismo griego y romano, incluso el de Epicteto y Marco Aurelio, no pueden entenderse sin la ética y la lógica. Se trata del sistema de filosofía probablemente más coherente, en el que la relación entre estos tres dominios es intensísima, hasta el punto de que se justifican y sostienen unos a otros.

La metafísica, física o cosmología de los estoicos sostiene que el universo es racional. Las cosas no pasan por casualidad, sino que hay una razón cósmica detrás del aparente desorden. Todo sucede por alguna razón, y esa razón es lógica y benéfica. Uno de los últimos estoicos, Marco Aurelio, todavía conserva la idea: «Lo que ocurre, ocurre por alguna razón. Acéptalo y avanza con serenidad».[1]

Los estoicos, ya desde su fundador Zenón, hablan de esa razón universal como quien habla de un dios. El segundo director de la Estoa, Cleantes,

escribió un himno en honor a la razón universal que comienza así:

A ti, el más glorioso de los inmortales,
cuyo nombre es Zeus,
que riges todas las cosas con justicia,
te invocamos y te alabamos.

A pesar de mencionar a Zeus y a los dioses inmortales, los estoicos nunca creyeron en un dios al que se pudiera pedir algo o de quien se pudiera esperar alguna recompensa, como una existencia más allá de la muerte. Tampoco copiaron o robaron la idea platónica de la reencarnación de las almas, excepto en un sentido muy sofisticado e impersonal: pensaban que el universo se creaba y se destruía periódicamente y que, cuando volvía a crearse, todo se repetía exactamente de la misma manera, sin la más mínima variación. Es muy razonable desde su punto de vista, puesto que si el universo es perfecto y racional no tiene ningún sentido que se cree nuevamente de otra manera, porque entonces no habría sido perfecto tal como era.

Este eterno retorno del cosmos fascinó a Nietzsche, y tiene una leve relación con la reencarnación, puesto que volveremos a vivir, segundo a segundo, todo lo que ya hemos vivido. Para los estoicos esto era una certeza, pero no tengo ningún indicio de que lo consideraran algo estupendo, de que se alegraran por volver a vivir, aunque para Nietzsche el *amor fati* estoico, el amor al destino y esta repetición eterna, sí que era una gran alegría y un consuelo frente a un universo que para él, al contrario que para los estoicos, no tenía sentido:

> Tú y yo aquí hablando de las eternas cosas mientras esa lenta araña se desliza por la pared, todo eso se repetirá una y mil veces.[2]

En cualquier caso, al partir de esta idea de que el cosmos es racional y perfecto, los estoicos aplicaban una lógica muy sofisticada, que fue desarrollada por el tercer director de la Estoa, Crisipo de Solos. Cuando la

lógica estoica fue redescubierta en los siglos XIX y XX influyó en la lógica moderna, sustituyendo a la aristotélica, que había dominado durante siglos. Immanuel Kant en la segunda edición de su *Crítica de la razón pura*, en 1781, todavía tuvo tiempo para afirmar:

> Desde los tiempos de Aristóteles la lógica no ha avanzado ni un solo paso, y por lo visto tampoco necesita avanzar, porque parece estar ya terminada y concluida.[3]

Pocas décadas después, su predicción fue refutada por grandes lógicos como George Boole o Gottlob Frege, que renovaron la lógica de una manera que coincidía con algunos planteamientos estoicos. Ya en el siglo XX Jan Łukasiewicz y Benson Mates recuperaron la lógica estoica por completo.

La pregunta inevitable es: ¿qué lugar ocupa la felicidad en este sistema tan coherente desde el punto de vista lógico, metafísico y ético?

La felicidad estoica

Como casi todos los filósofos griegos y latinos, para Zenón de Citio la felicidad era muy importante, pero también en su caso debemos desentrañar qué entendía por felicidad o qué entendía, al menos, por ser feliz. De qué manera alguien puede ser feliz en este universo gobernado por una razón universal y, al fin y al cabo, perfecto.

Dicho rápidamente, para Zenón la felicidad consiste en vivir en armonía con nuestra naturaleza racional, un planteamiento que nos hace sospechar que también saltó los muros del Liceo para escuchar las lecciones del anciano Teofrasto, el discípulo de Aristóteles.

Por otra parte, si queremos actuar de manera racional debemos seguir la virtud, porque la virtud nos lleva hacia el bien. De nuevo nos encontramos con palabras un poco ambiguas y sujetas a mil interpretaciones, virtud y bien, que se expresan en otro precepto que tampoco aclara mucho las cosas:

> La felicidad consiste en vivir en conformidad con la naturaleza, es decir, de acuerdo con la virtud.[4]

Vivir «de acuerdo con la naturaleza» es algo en lo que, como ya sabemos, coinciden los cínicos y los aristotélicos, entre muchos otros, aunque cada uno entiende de diferente manera en qué consiste eso.

Ahora bien, hay que admitir que tanto los estoicos como Aristóteles nos dan una respuesta concreta. Puesto que el universo es racional, y puesto que nosotros también lo somos, seguir la naturaleza consiste en guiarnos por la razón. Y al guiarnos por la razón, seguimos la virtud. La insistencia en esta idea hizo que Epicuro se refiriese a los estoicos como «los fanáticos de la virtud», y a su fundador, Zenón de Citio, al que sin duda llegó a conocer, como «el loco», probablemente por esta obsesión virtuosa y su convicción de que el universo era tan racional como la mente de un sabio estoico. También Crisipo, el sucesor de Zenón, opinaba que «la virtud era autosuficiente para la felicidad».[5]

No cabe duda de que el estoicismo corrigió algunas de sus ideas en la polémica que mantuvo con el escepticismo y con el epicureísmo. Cicerón decía que los estoicos de su época, como Posidonio o Panecio, se interesaban más por definir las cosas que por dar consejos prácticos, algo que sí hacían los aristotélicos. Sin embargo, los estoicos posteriores, como Musonio Rufo, Epicteto o Séneca, casi no se detuvieron en silogismos y definiciones, pues centraron su atención en la ética práctica. Crisipo también renunció a la idea de que solo el sabio estoico podía ser feliz tras las críticas del escéptico Arcesilao a los dos primeros directores de la Estoa, Zenón y Cleantes.

Para acercarnos al estoicismo tal como es entendido hoy en día tenemos que alejarnos de los primeros estoicos, de lo que se conoce como el estoicismo antiguo, que son fundamentalmente Zenón, Crisipo y Cleantes. Tampoco nos detendremos en el llamado estoicismo medio, con pensadores

como Posidonio y Panecio, sino que saltaremos hasta un estoico griego que vivió ya en el Imperio romano: Epicteto.

Epicteto, el esclavo feliz

Con Epicteto nos encontramos con un hombre nacido en algún lugar de Asia Menor, que al parecer ya era esclavo desde su nacimiento y que fue comprado y llevado a Roma, donde quedó bajo las órdenes de un tal Epafrodito, que también había sido esclavo pero que ahora, como liberto —esclavo liberado—, había obtenido grandes honores e incluso se había convertido en consejero del emperador Nerón. Epafrodito tenía la costumbre de maltratar a Epicteto y aplicarle una herramienta de tortura en la pierna, simplemente para divertirse. Tal vez fue entonces cuando Epicteto pidió ayuda a su maestro Musonio Rufo para que intercediera ante su amo. El «querido Rufo», que es como lo llamaba Epicteto tiempo después, le dio una curiosa respuesta: «¿Por qué le voy a pedir a Epafrodito lo que ya te puedo pedir a ti?».[6]

Lo que quería decir Rufo era que Epicteto podía librarse del sufrimiento y del dolor, pero no porque su amo se compadeciera de él y dejara de torturarle, sino dándose cuenta de que el dolor depende de uno mismo, pues es una sensación interna y por lo tanto basta con no sentirlo para solucionar el problema.

Parece que Epicteto aplicó el consejo y que en las siguientes ocasiones en las que Epafrodito le aplicaba la máquina de tortura, simplemente le advertía: «Me vas a romper la pierna». Hasta que un día, en efecto, Epafrodito le rompió la pierna. Epicteto sentenció entonces: «Ya te dije que me ibas a romper la pierna: ahora tienes un esclavo cojo».[7]

No sabemos si este acontecimiento sucedió exactamente como lo hemos contado y tampoco cómo reaccionó Epicteto ante los sucesos posteriores, como la caída en desgracia de su amo, que fue condenado a muerte por

haber ayudado a morir al emperador Nerón. Lo que es seguro es que Epicteto fue liberado y decidió convertirse en maestro de filosofía, siguiendo los pasos de su querido Rufo y probablemente del romano Séneca, al que sin embargo no menciona nunca. Al parecer no tuvo mucho éxito en sus lecciones en Roma —casi nadie se detenía a escucharlo— y tiempo después, cuando el emperador Vespasiano expulsó de Roma a cristianos, cínicos y estoicos pues ponían en duda su legitimidad, Musonio y Epicteto partieron al exilio. Epicteto se estableció en una ciudad griega en la región del Epiro, donde creó una escuela que poco a poco se hizo famosa y a la que, al parecer, acudió algún emperador, así como muchos hijos de nobles y cargos importantes del imperio. A pesar de su éxito, Epicteto siguió viviendo de manera modesta, como demuestra el que su máxima posesión era un candil de metal que alguien le robó y que entonces sustituyó por uno de arcilla.

Tenemos que agradecer a uno de los alumnos de Epicteto el que hoy en día todavía conozcamos a su maestro y dispongamos de un completo resumen de sus enseñanzas. Este discípulo era Flavio Arriano, que escribió varias obras recordando las enseñanzas del filósofo, de las que conservamos unas amplias *Diatribas* y un más breve pero muy sustancioso manual, el famoso *Manual de Epicteto*.[8]

El *Manualde Epicteto* es una obra muy bien estructurada, en la que Flavio Arriano recoge en un griego popular, que al parecer es muy fiel a la manera de hablar del propio Epicteto, las enseñanzas esenciales del estoicismo, una doctrina que hoy en día se ha convertido en la filosofía más popular. Aunque también interesan las ideas de Séneca, que es sin duda un escritor mucho más brillante y sugerente, el estoicismo más popular es el de Epicteto y Marco Aurelio, un esclavo y un emperador. Las *Meditaciones* de Marco Aurelio tienen como máxima influencia las reflexiones de Epicteto. Es posible que también le influyera mucho Séneca, pero Marco Aurelio tampoco lo menciona. Aquí nos interesa la opinión de Epicteto acerca de la

felicidad, por lo que trataremos la cuestión del silencio acerca de Séneca un poco más adelante.[9]

La felicidad depende de uno mismo

En las *Diatribas*, Epicteto se muestra muy duro con sus alumnos, a los que regaña constantemente por su falta de entereza y su gusto por los placeres. Se supone que lo hace porque quiere que sean completamente libres, más que un emperador, porque quien sigue los preceptos estoicos siempre será libre, incluso aunque sea esclavo. Y esa libertad le llevará a la felicidad, que es el resultado de aplicar la virtud y seguir la razón: «Despréndete de toda presunción y escoge la libertad y la felicidad».

¿Y cuál es el camino hacia la felicidad?

Epicteto lo indica con toda claridad. En primer lugar, debemos ser capaces de distinguir lo que depende y lo que no depende de nosotros. Este primer paso es absolutamente básico.

Lo que depende de nosotros, nos dice, son nuestras opiniones, nuestros impulsos, nuestros deseos y nuestras aversiones. Lo que no depende de nosotros es todo lo demás. En consecuencia, debemos preocuparnos tan solo por lo que depende de nosotros, lo que está bajo nuestro control, no de las cosas exteriores, de las desgracias o fortunas que puedan cruzarse en nuestro camino. Los accidentes, los premios, los castigos, los honores, las humillaciones, todo eso es ajeno a nosotros, externo. Lo que es propio de nosotros —y que, por lo tanto, sí podemos controlar— son nuestras reacciones ante todas esas cosas, lo que amamos y buscamos. Es decir, nuestros deseos, que deben coincidir con la virtud y no dirigirse a riquezas, honores, ni placeres, sino someterse al deseo firme y continuo de seguir la razón y ser virtuosos.

Nuestras aversiones deberán ser hacia todo lo que no es virtuoso, lo que nos desvíe del camino que nos traza la razón. Una razón, debemos recordar,

que para los estoicos coincide con la razón universal que domina el cosmos.

Los principios fundamentales del estoicismo parecen sencillos, pero pueden ser muy eficaces para rehuir el dolor y el sufrimiento. Como le dijo a Epicteto su maestro Musonio Rufo: no puedes hacer que las cosas sucedan como te gustaría que sucedieran, no puedes evitar que tu amo Epafrodito te torture, pero sí puedes evitar que eso te haga sufrir emocionalmente.

De este modo, el estoicismo nos prepara para aguantar las cosas que otros no pueden aguantar. Seguramente esa es la razón por la que fascina a tantos deportistas, pues deben superar los límites del dolor para llegar a lo más alto, aunque esa ambición de triunfo, hay que reconocerlo, es poco estoica.

El estoicismo también tiene un importante aspecto de previsión. Hay que imaginar todo lo que puede suceder, de manera especial lo malo —lo que los demás consideran malo—, de tal modo que cuando suceda no nos afecte. Esta doctrina es, por lo tanto, una especie de preparación, entrenamiento, previsualización, anticipación.

Pierre Hadot habló de los «ejercicios espirituales» del estoicismo, que podríamos comparar con los de los jesuitas, quienes sin duda tomaron muchas de sus ideas de los estoicos. A pesar de que esta doctrina fue la filosofía rival del cristianismo durante el Imperio romano, también fue su mayor influencia, como prueba el que casi todas las copias tempranas que se conocen del *Manual de Epicteto* fueron escritas por cristianos. Eso sí, cambiaron algunos nombres, sustituyendo al Logos o Razón Universal por Dios o a Sócrates por san Pablo.[10]

El entrenamiento de los ejercicios espirituales o intelectuales del estoicismo consiste sobre todo en controlar nuestros deseos de manera metódica, poco a poco, sin prisa pero sin pausa, desenganchándonos de todas las pasiones que nos han mantenido bajo su control. Epicteto recomienda que nos alejemos del teatro y de los espectáculos deportivos y que, si no tenemos más remedio que asistir a ellos, finjamos que nos han

gustado, simplemente para no llamar la atención y no enredarnos en discusiones inútiles.

Lo que los estoicos proponen no es sufrir con gusto. No recomiendan, al menos no de manera explícita, el masoquismo, sino que —como hacen también los escépticos— nos dicen que la meta hacia la que debemos dirigirnos es la de la indiferencia o adiaforía y la imperturbabilidad o ataraxia. Si somos indiferentes ante todas las cosas que no dependen de nosotros, entonces seremos perfectamente felices y, además, virtuosos, ya que seguiremos la razón. Lo importante no es lo que hagan los demás o lo que sucede en el mundo, sino lo que pensemos y sintamos nosotros.

Se ha acusado al estoicismo —probablemente con razón— de predicar el conformismo, resignarse a las injusticias y plantear una manera de vivir que se parece a la de un caracol que permanece metido dentro de su concha, sin asomarse a contemplar el mundo exterior.

Es verdad que la disciplina estoica quizá consiga evitarnos el dolor y el sufrimiento, pero se trata de una vida que tal vez no sea digna de ser vivida. Las pasiones, buenas o malas, también están en nuestra naturaleza, lo queramos o no, y cercenarlas por completo en vez de disfrutar de las inocuas y moderar las desbocadas, como hemos visto que recomendaba Aristóteles, no parece muy sabio. Ni siquiera resulta coherente con el concepto mismo de la Razón Universal que se nos haya dado algo para que no lo usemos. No somos víctimas de las tentaciones debido a que nos hemos cortado los nervios, no porque la razón nos ayude a calibrar y valorar cada circunstancia. Por no querer sufrir, lo que conseguimos es no sentir, reducirnos a las reacciones de una máquina.

Los estoicos, aunque suponemos que algo de alegría y satisfacción debían de experimentar en su día a día, nos recuerdan a algunos cínicos por su seriedad y rigor. Aun así, son bastante más convencionales, ya que los cínicos al menos se permitían la alegría —un poco maligna y presuntuosa quizá— de escandalizar a los demás. Se ha dicho que el estoicismo es un

cinismo domesticado, porque los estoicos ni siquiera rechazan las convenciones sociales, aunque les parezcan absurdas o les resulten indiferentes, sino que se adaptan a ellas y fingen. El propio Epicteto, a pesar de presumir de no preocuparse por lo que piensen los demás, en varias ocasiones recomienda no llamar demasiado la atención.

Sea como sea, los estoicos se comportan de manera coherente, puesto que para ellos la vida es un teatro, una función diseñada y dirigida por esa razón universal, la cual nos ha asignado un papel que nosotros debemos, simplemente, interpretar bien. Recordemos que entre las ideas del estoicismo están el *amor fati*, el amor al destino ya trazado y del que no se puede escapar, y el eterno retorno. Si el universo se va a repetir una y otra vez, siempre de manera idéntica en todos sus detalles, es obvio que no podemos hacer nada por cambiarlo.

Este determinismo extremo es lo más chocante del estoicismo, que no consigue explicar cómo puede ser compatible la libertad y ese elegir seguir la razón, la virtud y el rechazo de todo lo externo y, al mismo tiempo, afirmar que todo está ya determinado y que nada se puede cambiar. Los estoicos siempre se mueven en esta contradicción. Por un lado, sentencian que no hay posibilidad de cambiar nada y, por otro, mantienen la ilusión del control. Dice Marco Aurelio: «Haz lo que debes hacer. Lo demás no está bajo tu control».[11]

Además, como ya se ha mencionado antes, en el sistema estoico se apoyan mutuamente la metafísica, la lógica y la ética, pero no hay recompensa, no hay otro mundo como el que se ofrece a los cristianos, ni otras vidas como ofrece Platón. Tras la muerte todo acaba; la única manera de existir de nuevo es esperar a que se produzca la conflagración cósmica final, en la que el universo será destruido y creado de nuevo como una copia idéntica a este que habitamos. Pero, claro, como señalaba Borges, en el eterno retorno de Nietzsche no se entiende muy bien qué satisfacción puede haber en saber que vamos a repetir una y otra vez la misma

existencia, sin ser conscientes de que ya la hemos vivido antes, puesto que si fuéramos conscientes de ello entonces el universo sería distinto, y ya no sería perfecto, con lo que toda la razón universal con su perfección absoluta se desmoronaría.

Tampoco se entiende muy bien por qué un universo perfecto se ve obligado a dirigirse hacia su destrucción inevitable en reiteradas ocasiones.

NO ERES FELIZ, AUNQUE LO CREAS

Hay un pasaje curioso en el *Manual* en el que Epicteto dice que quienes creen ser felices en realidad no lo son:

> Cuando veas que alguno es preferido por encima de ti para obtener un premio, o que es más poderoso, o que recibe más elogios, no te dejes engañar por las apariencias ni pienses que es feliz. Porque si la naturaleza del bien consiste en desear tan solo lo que depende de nosotros mismos, no hay razón para sentir envidia o celos.[12]

Esas personas, con todas sus riquezas y sus honores, creen ser felices, pero no lo son, puesto que no siguen la razón y la virtud y dependen de los bienes exteriores, en vez de desear solo lo que depende de ellos mismos.

Es muy interesante este planteamiento: creemos ser felices, pero en realidad ignoramos que no lo somos.

Aparece entonces una de las preguntas esenciales: ¿podemos decir que alguien no es feliz a pesar de que se declare como tal? ¿Es la felicidad más un dictamen basado en la razón que una emoción o un sentimiento?

Estamos tentados de afirmar que si alguien se siente feliz entonces lo es, pero se trata de un asunto más complejo de lo que parece. Muchos psicólogos pueden contarnos casos de pacientes que confiesan que en un momento dado creyeron ser felices, pero que tiempo después se dieron cuenta de que no lo eran.

Naturalmente una manera de que se produzca esa contradicción es que alguien mienta, pero cuando no se trata de un mentiroso sino de alguien que

ahora cree que es feliz pero que más adelante descubre que no lo era, se hace difícil de resolver. ¿Fue feliz cuando se creía feliz?

Martha Nussbaum cuenta un ejemplo revelador en *La terapia del deseo*. Se realizó un estudio en viudas de la India que mostró que apenas tenían quejas acerca de su salud y su estado físico, mientras que los viudos de la misma edad o en situaciones de salud semejantes sí que se quejaban. Diez años después se repitió el estudio entre viudas en una situación de salud muy semejante a la anterior, pero ahora las mujeres sí que se quejaban e incluso pedían remedios para sus molestias y dificultades. Durante esos diez años los médicos habían informado a la población, con un seguimiento especial a las mujeres, del estado físico al que podían aspirar personas de su edad. Esto nos muestra que, aunque los hechos percibidos sean muy semejantes, las emociones y sensaciones conscientes pueden ser muy diferentes. ¿A qué se debe el cambio? Al conocimiento, por supuesto. A que las sensaciones mentales no son puras percepciones o sensaciones físicas, incluso cuando se trata de algo tan subjetivo como nuestro estado físico o mental, sino que dependen de nuestras razones, de nuestra visión del mundo y de nosotros mismos, aunque no seamos conscientes de ello. No cabe duda de que en ocasiones, como decía Hume, nuestras pasiones son esclavas de nuestras razones, pero, como responderían Aristóteles o el hedonista Aristipo, no debe ser así, sino que nuestras pasiones pueden —y a menudo deberían— modificarse y colaborar con nuestras razones.

También se puede dar la paradoja que tratamos en capítulos anteriores, cuando hablamos del tema de Ulises o el viaje a Ítaca: puede que nos demos cuenta en un momento dado de que hemos sido felices, a pesar de que creíamos que no lo éramos. Un ejemplo en este último sentido podría ser un género cinematográfico que ha dado grandes películas, como *La fiera de mi niña*, con Cary Grant y Katharine Hepburn; *Algo salvaje*, con Melanie Griffith y Jeff Daniels; *¿Qué me pasa, doctor?*, con Barbra Streisand y Ryan O'Neal; *Bola de fuego*, con Gary Cooper y Barbara Stanwyck, o *Me*

siento rejuvenecer, con Marilyn Monroe y de nuevo Cary Grant, entre muchas otras. La trama general consiste en un hombre serio y formal, un investigador, un académico de prestigio, que entrega toda su vida a su trabajo y que rechaza cualquier placer o diversión. Es entonces cuando entra en su vida una mujer alegre, irresponsable y bastante alocada, que sumerge a nuestro santo varón en un disparate tras otro, en aventuras rocambolescas e insólitas. El hombre se adapta a duras penas a las excentricidades de esta mujer, hasta que llega un momento en el que ya no puede más y le dice que no quiere volver a verla nunca. En ese instante, cuando se queda solo, se da cuenta de que desde que esa mujer apareció en su vida ha disfrutado como nunca y ha sido feliz. Naturalmente, en el desenlace, el hombre la busca o le suplica que regrese con él.

De este modo, la felicidad puede ser algo de lo que no somos conscientes en el momento y que incluso se experimente como un problema o infelicidad.

También podemos descubrir que fuimos felices cuando no nos planteábamos el problema de si lo éramos o no. Hay quien es feliz hasta que se pregunta si es o no feliz o qué es la felicidad. Y algún filósofo antiguo también dijo que para ser feliz no hay que intentar serlo.

La trágica y feliz vida de Séneca

Séneca no es un filósofo griego, sino latino, así que no debería estar aquí. Sin embargo, su manera de filosofar se parece mucho a la de los griegos, incluso más que la de Epicteto, quien, aunque dictaba sus lecciones en griego y heredó su filosofía del estoicismo nacido en Atenas, pensaba con el rigorismo propio de un romano.

Séneca vivió antes que Epicteto, y lo más probable es que se conocieran, a no ser que este último llegara a Roma después del suicidio de Séneca,

ordenado por Nerón. Precisamente, el amo de Epicteto ayudó al emperador en su propio suicidio.

Es sorprendente que ni Epicteto ni Marco Aurelio mencionen nunca a Séneca, el estoico más brillante del Imperio romano. Para compensar este injusto silencio, le ofreceré, dos mil años más tarde, dos o tres epígrafes de este libro, con más razón, puesto que escribió un libro llamado *Sobre la felicidad* o *Sobre la vida feliz*.[13]

Séneca nació en Córdoba, en Hispania. Se estableció en Roma y vivió bajo los sucesivos gobiernos de cuatro emperadores paranoicos, que siempre temían que alguien los asesinara. Bueno, tal vez no fueran tan paranoicos, puesto que dos de ellos, Calígula y Nerón, murieron asesinados, y los otros dos, Tiberio y Claudio, sobrevivieron a varios intentos. En Roma ser emperador era quizá la profesión más peligrosa, cumpliendo aquel dicho que se atribuye a Tales de Mileto cuando le preguntaron qué era lo más raro que había visto en sus muchos viajes y respondió: «Un tirano anciano».[14]

El emperador Calígula, que reinó tras Tiberio, estuvo a punto de condenar a muerte a Séneca, pero sus consejeros lograron convencerlo de que no valía la pena, puesto que el cordobés tenía tan mala salud que moriría enseguida. Sin embargo, vivió muchos más años y pudo ver morir a Calígula, asesinado. El siguiente emperador, Claudio, lo desterró, pero el filósofo soportó con entereza el exilio porque su ciudadanía era «universal», es decir, no se sentía extranjero en ningún lugar, que es lo contrario, pero en cierto modo casi lo mismo, que decía Aristipo el cirenaico: que se sentía extranjero en todas partes.

Gracias a Agripina, la madre de Nerón, Séneca pudo regresar a Roma y se convirtió en tutor del futuro emperador. Los cinco primeros años de gobierno de Nerón se conocieron como «la época áurea», una era próspera y benéfica, como se intuye por el adjetivo; fue entonces cuando Séneca ejerció su influencia. Sin embargo, después de la muerte de Agripina las cosas se torcieron, y Nerón acusó a Séneca de conspirar contra él y lo

condenó a muerte. El filósofo afrontó el suicidio con mucha entereza, pero la vida no parecía querer irse de él, ni siquiera tras tomar veneno y cortarse las venas varias veces, por lo que tuvo que sumergirse en un baño de agua caliente.

Este hombre que todo lo tuvo y todo lo perdió fue un mártir de la filosofía comparable a Sócrates, un escritor de agudeza e ingenio que iguala no solo a Platón sino a Lucrecio o a Ovidio, pero que ha tenido muy mala fortuna póstuma.

Como he dicho antes, aunque se declaró estoico, los estoicos que vivieron después de él y que tal vez llegaron a conocerlo, como Epicteto, nunca lo mencionan. Resulta verdaderamente extraño porque parece evidente, por ciertos pasajes de sus *Conversaciones* o *Diatribas* y de su *Manual*, que Epicteto leyó a Séneca.

Marco Aurelio tampoco lo menciona en sus *Meditaciones*, aunque su preceptor Frontón, en las cartas que intercambia con el emperador, desprecia a Séneca, tanto por sus ideas como por su estilo. Resulta difícil creer que tales juicios no estén motivados por una animadversión previa más que por una lectura objetiva. A pesar de haber sido condenado a muerte por Nerón, es posible que muchos lo asociaran todavía al emperador y que recordaran su gran fortuna, que se ha comparado con la de los magnates de nuestro tiempo, como Elon Musk o Jeff Bezos.

Sin embargo, Séneca es uno de los grandes filósofos de la Antigüedad, sin duda el más profundo e inteligente de los estoicos y un gran escritor. Además, no siguió la costumbre de varios de los pensadores que hemos conocido o vamos a conocer, como Sócrates, Pirrón, Arcesilao y Carnéades, de no escribir, pues tenía muchas ganas de pasar a la posteridad: «Si también puedes educar a los que vendrán después de tu muerte, ¿por qué limitarte a los que ahora viven?».[15]

Séneca escribió mucho. No solo libros y cartas, escritas para ser leídas por un público más amplio que su destinatario, sino incluso tragedias, como

una *Medea*.

Era pacifista y defensor de los esclavos, pues pensaba que debía dárseles un trato digno e incluso tratarlos como a amigos. Aunque era estoico, como él mismo admite, estaba muy abierto a aprender de otras escuelas y a diferir de su propia doctrina siempre que lo considerase necesario, como afirma en su libro dedicado a la felicidad, *De vita beata* o *Sobre la vida feliz*, pues lo importante para hacer buena filosofía, incluso para moverse por la vida, «no es ir hacia donde se va, sino hacia donde hay que ir». Por eso no le avergüenza elogiar a Epicuro, el gran demonio —y no un buen *demon* ni un *demon* socrático— en opinión de casi todos los estoicos, pues considera que fue un buen hombre y que su filosofía resultó deformada y ridiculizada.

Es cierto que disfrutó de los placeres y de las riquezas, pero en su libro *Sobre la felicidad* se defiende afirmando, de una manera muy parecida a la de Aristipo, que él posee las riquezas pero que las riquezas no lo poseen a él. No obstante, a pesar de esto, Séneca gustó a los cristianos e incluso se dijo que pudo conocer a san Pablo y que se intercambiaron cartas, hoy consideradas apócrifas, y por tanto atribuidas a un Pseudo Séneca y a un Pseudo Pablo, que tuvieron mucho éxito en la Edad Media. Los cristianos tomaron muchas cosas de los estoicos, pero no la tolerancia al suicidio, puesto que para ellos sí que existía una recompensa en el más allá, lo que podría haber producido una ola de suicidios como la de aquel Cleómbroto que leyó el *Fedón* de Platón.

Poco a poco, la inmensa fama de que disfrutó Séneca hasta comienzos del siglo XVIII se fue apagando, y aunque siempre ha sido conocido y citado, a menudo sin saber que esas ideas le pertenecen, ocupa un lugar secundario entre los pensadores de la Antigüedad, como si se tratase de un diletante, de alguien que se pasea por el territorio de la filosofía pero que no es un verdadero profesional, un reproche que se ha hecho a todos los filósofos que además de saber pensar sabían escribir. Porque Séneca, en efecto,

aplicó a su escritura la etimología de «diletante»: «el que disfruta» con lo que hace.

La felicidad y la virtud senequianas

Séneca escribió un libro dedicado íntegramente a la felicidad, *Sobre la vida feliz*, así que tenemos bastante claro qué pensaba acerca del asunto.

En *Sobre la felicidad*, el filósofo mantiene un diálogo con un interlocutor al que no llegamos a distinguir, pues el método consiste en ir punteando su discurso con expresiones como «Tú me dirás que...», «Quizá pienses que...», pero lo que está claro es que su interlocutor es epicúreo. Eso le permite elogiar a Epicuro, pero también rechazar la idea de que el placer pueda ser el fin de la vida. Séneca respeta el gusto por los placeres de Epicuro, y lo defiende de quienes dicen que era un vicioso o un hedonista compulsivo, pero no cree que el placer sea el bien supremo ni que lleve a la felicidad. Puede ser un buen compañero, pero nunca un guía.

Del mismo modo que Aristóteles decía que el bien supremo tenía que ser la felicidad, puesto que es algo que queremos por sí mismo y no para conseguir otra cosa, Séneca lo dice de la virtud. Su opinión es que el placer e incluso la felicidad se desean como medio para otra cosa, mientras que la virtud es su propio premio.

En muchos pasajes de *Sobre la felicidad* nos parece estar escuchando al cirenaico Aristipo, a pesar de que en un momento dado lo critica por alejarse de las ideas de Sócrates, al ser demasiado indulgente con los placeres sensuales. Pero, del mismo modo que Aristipo, defiende que se pueden tener riquezas y sin embargo ser virtuoso, o que se puede ser feliz tanto en la pobreza como en la riqueza. En sus *Cartas a Lucilio* elogia a Aristipo, recordando que «podía vivir tanto en la riqueza como en la pobreza, y en una y otra circunstancia mantenía su filosofía».

También es muy cirenaico cuando recomienda no diferir los buenos propósitos, como hacen muchos que acumulan beneficios para cuando llegue el día de su retiro o jubilación y entonces puedan dedicarse a todo eso que les gusta. En su opinión eso es un gran error, porque es posible que cuando llegue ese día ya carezcan de las fuerzas para llevar a cabo aquellas ilusiones de la juventud, y porque puede suceder cualquier cosa y verse privados de todo en el futuro, con lo cual también se verían privados de todo en el pasado. En el próximo capítulo veremos que esta es una de las ideas esenciales de los cirenaicos o hedonistas de Aristipo y la razón de su distinción entre placer y felicidad.

En cualquier caso, la persona feliz es la que se contenta con lo que tiene, sea lo que sea, lo cual no quiere decir que deba ser conformista y que no intente cambiar o mejorar. Séneca admite que incluso puede desear tener más cosas, vivir con más holgura, para la propia tranquilidad y disfrute, o para ayudar a quienes lo necesitan, como decía también Demócrito, por cierto.

Veamos cómo define Séneca a la persona que, en vez de seguir la virtud, se deja guiar por el placer:

> La insolencia y la desmedida estima de sí mismo y el engreimiento alzado por sobre los demás, y la afición ciega e imprudente a sus pertenencias, y la exaltación por motivos deleznables y pueriles. Además, la mordacidad y la arrogancia que disfruta con las ofensas, la desidia y la disipación de un espíritu apático, enervado entre refinamientos, negligente consigo mismo. [16]

Debo confesar que, a medida que leía esta descripción, la imagen que se presentaba ante mí de manera espontánea no era la de un buscador del placer sino la del austero, riguroso y virtuoso Calvino, ardiente defensor de la virtud y perseguidor del vicio y el placer, que consiguió que Miguel Servet fuera condenado a la hoguera por negar la trinidad divina y la predestinación, un concepto muy estoico. Tan solo las últimas alusiones a la apatía y los refinamientos me hicieron dudar. Curiosamente, Calvino escribió en su juventud un comentario a *Sobre la clemencia*, en el que Séneca aconseja esta virtud a Nerón, pero ya en ese comentario el teólogo

ginebrino concluyó que la clemencia es cosa de Dios, y que los hombres no tienen por qué aplicarla. Ventajas de la filosofía evasiva, que justifica incluso el crimen, puesto que ya tendremos tiempo para ser clementes en el otro mundo.

Séneca, con su amplitud de miras y ecuanimidad al juzgar las opiniones de escuelas rivales, nos permite una transición menos brusca entre el rigor estoico de Epicteto y los filósofos del placer, Epicuro y Aristipo.

DISCUSIÓN:

LO NUESTRO Y LO AJENO

> En cuestiones de dialéctica tú les aventajabas tanto por tu talento natural como por tu método de discusión. Nadie se deja refutar de buen grado, como imaginan algunos, sino que es bien a su pesar.
>
> Platón a Dionisio en *Carta II*

En cualquier planteamiento o propuesta acerca de la felicidad es muy importante distinguir lo que depende y lo que no depende de nosotros para conseguirla, no solo entre quienes llevaron el concepto a su extremo, como los estoicos. Existe en esto una gran coincidencia entre las diferentes escuelas, pero, como suele suceder, en cuanto descendemos al detalle descubrimos, de nuevo, muchas desemejanzas.

Aunque se pueden poner matices a la idea de que la filosofía es el paso del mito al logos, del pensamiento religioso al pensamiento racional, está claro que su origen produjo una gran transformación, que afecta precisamente a este asunto, el de la voluntad humana y nuestra capacidad para no depender de algo externo.

En la mitología encontramos casi de manera unánime la idea de que nuestra felicidad depende del designio de los dioses, de cuyas decisiones estamos a merced los seres humanos, y que, en consecuencia, lo que importa no es lo que nosotros queramos, sino lo que las divinidades quieren para nosotros. En muchos mitos se cuenta el intento de los humanos por librarse de la tutela de los dioses y no depender de ellos, lo que acaba siempre en fracaso. El titán Prometeo roba el fuego a los dioses y se lo da a los hombres para conseguir que sean autosuficientes y no vivan en la oscuridad, sometidos a los designios divinos, pero es castigado por Zeus, como nos cuenta Hesíodo en la *Teogonía* o Esquilo en *Prometeo encadenado*.

También las tragedias del teatro griego representan a hombres y mujeres que quieren romper las férreas cadenas del destino que los dioses han trazado para ellos, que luchan en vano, como Edipo, que se cree el hombre más sabio y que en realidad ni siquiera sabe quién es, ni que ha matado a su padre y se ha acostado con su madre, cumpliendo un

destino que los dioses ya habían decretado para él, y que incluso habían hecho público en el oráculo de Delfos.

Cuando los filósofos escapan de la tutela de las divinidades y por fin creen ser libres y depender de sí mismos, descubren que existe otra dependencia, la de la naturaleza, o la de las obligaciones que nos impone la sociedad.

Como hemos visto, para los estoicos la distinción entre lo que depende y no depende de nosotros es la clave absoluta de todo su sistema, ya que afirman que, incluso aunque estemos encadenados, somos libres siempre que lo sea nuestra conciencia. En definitiva, nuestra virtud, nuestra libertad y nuestra felicidad dependen por completo de nosotros. Sabemos que tomaron esta idea de los cínicos, tal vez cuando Zenón, el fundador del estoicismo, siguió al cínico Crates por las calles de Atenas. Epicteto, aunque critica a los cínicos de su época, admira a los antiguos, como se ve en sus *Diatribas*:

> —Dijo Diógenes: «Desde que me liberó Antístenes, nunca más fui esclavo».
>
> —¿Cómo lo liberó?
>
> —Escucha lo que dice: «Me enseñó lo que es mío y lo que no es mío. No son mías las pertenencias: la hacienda no es mía; los parientes, los de casa, los amigos, la fama, los lugares habituales, los pasatiempos, todo eso es ajeno».
>
> —Entonces, ¿qué es lo tuyo?
>
> —El recto uso de las representaciones... Nadie puede forzarme a utilizarlo de modo distinto de como quiero.[1]

Esta libertad absoluta que da el preocuparse tan solo de lo que depende de nosotros es sin duda más coherente en el cinismo que en el estoicismo, porque la física estoica defiende que el cosmos es perfecto y que todo lo que sucede está determinado por una Razón Universal que es indistinguible de aquellos antiguos dioses que manejaban los hilos de nuestro destino, al menos en lo que se refiere a la libertad humana.

Una de las más interesantes aportaciones de Epicuro cuando adoptó el atomismo fue admitir la influencia del azar y de la necesidad, pero añadir que, aunque el azar es «vacilante» y la necesidad «irresponsable», existe una tercera posibilidad: lo que depende de nosotros. Sin embargo, entiende este concepto de manera muy diferente a los estoicos. Para estos consiste en encerrarse en un mundo interior inaccesible e imperturbable, pero para Epicuro es una distinción más modesta, basada en reflexionar con sentido común acerca de en qué cosas podemos intervenir y en cuáles es mejor retirarse prudentemente antes de que empecemos a depender de ellas. Lo veremos en el próximo capítulo.

El escéptico Carnéades, que fue director de la Academia platónica, pensaba que, a pesar de que no podemos afirmar con certeza casi nada, entra dentro de lo probable que tengamos la capacidad de no depender enteramente de los dioses o del destino. En su opinión, aunque la naturaleza dependa del movimiento de los átomos en el vacío, eso no impide que la voluntad humana pueda escapar al determinismo y que, por lo tanto, nuestras acciones dependan de nosotros y no del puro azar o de la necesidad.[2] Es un planteamiento semejante a lo que hoy en día llamamos «propiedades emergentes», que pueden permitirnos tomar decisiones que modifiquen el comportamiento de los átomos, del

mismo modo que un termostato *toma decisiones y actúa* al modificar el comportamiento de su mecanismo tras recibir información de la temperatura ambiente.

La lectura atenta de los fragmentos de ética de Demócrito, al que suele considerarse determinista por sostener que todo es en esencia átomos y vacío sujetos al azar y la necesidad, también parece señalar en esta dirección, destacando la posibilidad de depender de nuestras acciones:

> Los hombres se han forjado una imagen de la fortuna como pretexto de su propia falta de decisión. Pero pocas veces, en efecto, lucha la fortuna contra la prudencia, y muchas más la agudeza del pensamiento endereza las cosas.[3]

O cuando habla de la importancia de la educación y del esfuerzo para dirigir nuestra vida mediante la razón: «Felicidad o infelicidad vienen del alma».[4] Más adelante veremos que con «alma» Demócrito se refiere a la mente material, no a un espíritu separado del cuerpo.

Por otra parte, Demócrito, Epicuro y Aristóteles no aceptarían la idea de que lo único que importa es lo que depende de nuestra conciencia, pues piensan que las circunstancias, la suerte, poder cubrir las necesidades básicas, encontrar amigos y compartir las alegrías y las tristezas, así como el desarrollo de nuestras capacidades mediante la reflexión y la actividad constante, son ingredientes fundamentales para poder hablar de una vida feliz. No basta, como dicen los estoicos o el escéptico Pirrón, con lo que pasa dentro de nuestra conciencia, porque, aunque se pudiese alcanzar esa imperturbabilidad e indiferencia ante todo lo externo, eso traería consigo un sacrificio innecesario de la sensibilidad, la emoción y la plenitud de la vida.

Los cínicos y el hedonista Aristipo se mantendrían, por otro lado, en una posición intermedia. Los cínicos, porque podrían adaptarse a cualquier carencia sin por ello cercenar su sensibilidad o sus opiniones ni encerrarse en aquella ciudadela interior de la que habló el estoico Marco Aurelio:

> La inteligencia libre de pasiones es una ciudadela. Porque el hombre no dispone de ningún reducto más fortificado en el que pueda refugiarse.[5]

Aristipo, por su parte, también ejerce el dominio sobre esa ciudadela interior de la conciencia, pero eso no lo conduce a la insensibilidad, sino a disfrutar cuanto puede de lo interno y de lo externo gracias a su capacidad de adaptarse a cualquier circunstancia y ser feliz en la pobreza y la riqueza, como veremos en el próximo capítulo.

5
Placeres intensos, placeres moderados
Aristipo y Epicuro

ARISTIPO, UN PERRO REGIO

> Aristipo es catador de manjares y cocinero muy diestro, y un conocedor perfecto del pasarlo bien.
>
> LUCIANO, *Subasta de vidas*

Mientras otros discípulos de Sócrates buscaban la virtud, el autodominio, el ascetismo o el conocimiento absoluto, Aristipo eligió la alegría inmediata y el placer sin ningún sentimiento de culpa.

Aristipo es el fundador de la otra gran escuela del placer, conocida como cirenaica, porque nació en Cirene, ciudad situada en las costas de Libia, que había sido fundada por colonos griegos de la isla de Tera. Aunque hoy en día es menos conocida que la epicúrea, la cirenaica fue anterior y muchos indicios señalan una influencia intensa sobre Epicuro.

Se cuentan muchísimas anécdotas acerca de Aristipo, casi todas relacionadas con su búsqueda del placer y con la exquisita manera que tenía de disfrutar de la vida. Aunque la intención de muchas de estas anécdotas es criticarlo, nos transmiten un retrato bastante simpático del pensador, que como hombre y filósofo quizá no llegó a suscitar mucho rechazo sino más bien una cierta admiración e incluso envidia. Sin embargo, la posteridad ha sido injusta con él; siempre ha sido poco apreciado, excepto en las últimas décadas, en las que comienza a reivindicarse no solo su ética sino también su teoría del conocimiento.

Aristipo era uno de los mejores amigos de Sócrates, al que conoció porque en una ocasión alguien le contó en Cirene las cosas que decía aquel filósofo ateniense y se quedó tan impresionado y conmovido que allí mismo se desmayó. En cuanto se recuperó, decidió viajar a Atenas y conocerlo en persona.[1] Es una anécdota que nos recuerda la que ya conocemos del fundador del estoicismo, Zenón de Citio, cuando leyó los *Recuerdos* de Sócrates.

Aristipo se ganó muy pronto esa fama de lo que siglos después se llamaría un *connoisseur*, un amante del arte, de la cultura, del buen vino, de la buena comida, incluso del placer sexual, que obtenía con las hetairas o prostitutas. El cirenaico, como ya vimos que reconocía el estoico Séneca, no creía que la riqueza fuese imprescindible o necesaria, aunque sí pensaba que podía ser muy útil para obtener deleites.

Aun así, Aristipo era admirado no tanto por su afición al lujo, sino por su capacidad de disfrutar en cualquier situación, tanto en la riqueza y la prosperidad como en la pobreza. Seguramente esa es la razón por la que el cínico Diógenes, cuando alguien lo criticó en su presencia, dijo que, a pesar de no vivir en las calles como él y disfrutar en ocasiones del lujo y la riqueza, Aristipo era un «perro regio», lo que suponía un gran elogio. Para Diógenes, Aristipo «era el único que podía disfrutar del lujo sin ser esclavo de él».[2]

En la Antigüedad se acusaba a Aristipo de ser el primer discípulo de Platón que cobró por sus lecciones de filosofía. Aristóteles lo considera uno más de los «sofistas», aunque no está claro si debido a que cobraba a sus alumnos, a que empleaba argumentos capciosos o porque era un sabio llegado a Atenas desde otra ciudad.[3]

El hedonismo sin felicidad

> A mí tampoco me hacía falta la felicidad —ese absoluto o ese universal— porque podía gozar de la vida. O, cuando peor se daba la noche, buscar insistentemente el goce, sin cansancio, sin rendirme.[4]
>
> FERNANDO FERNÁN-GÓMEZ

Los cirenaicos ocupan un curioso lugar en la búsqueda de la felicidad. Son, junto con los epicúreos, una escuela del placer y, además, una escuela del placer sensual. No lo esconden ni se avergüenzan, sino que lo proclaman a los cuatro vientos:

> Aristipo dijo que el fin del alma es el placer, y quien experimenta placer, esa persona es feliz [*eudaimōn*, *buendemonio*], y quien no experimenta ningún placer es tres veces maldito e infeliz [*kakodaimōn*, *maldemonio*].[5]

Creen que el placer es lo más importante en la vida del ser humano y están convencidos de que hay que buscarlo, y no simplemente esperar a que suceda. Pero lo curioso es que no buscan la felicidad.

Antes de adentrarnos en el pensamiento cirenaico, será mejor que nos detengamos a conocer mejor el equívoco de alguien que busca el placer pero no la felicidad.

Según Kurt Lampe, casi todos los expertos en la filosofía cirenaica piensan que es antieudemónica, es decir, que son enemigos, o al menos no partidarios entusiastas, del buen demonio.[6] La razón es que los cirenaicos se centran de manera radical en el momento presente. No se preocupan ni por el futuro ni por el pasado, sino tan solo por lo que están viviendo ahora, intentando que esa vivencia sea placentera.

Si entendemos por ética eudemónica la opinión de que se debe buscar la felicidad siguiendo algún criterio o norma de conducta, como la virtud, entonces los cirenaicos no serían eudemónicos, porque no creen que se deban hacer planes para el futuro. La felicidad no es para ellos el fin supremo. Dice Diógenes Laercio:

> El placer particular es elegible por sí mismo, mientras
> que la felicidad no lo es por sí misma, sino por los placeres

particulares.[7]

En primer lugar, Aristipo dijo en alguna ocasión que no tiene sentido obsesionarse por acumular placeres futuros de manera obsesiva, porque nunca se tiene seguridad acerca del futuro y quizá estás llevando a cabo un gran esfuerzo y un sacrificio exagerado a cambio de nada. Tal vez nunca llegue ese futuro que imaginas, por lo que puedes perder no solo el futuro sino también todo el tiempo presente que le estás dedicando, un tiempo durante el que podrías haber disfrutado mucho más.[8]

Esta idea coincide con lo que Daniel Kahneman llama el «sesgo de impacto»: damos una importancia excesiva a la felicidad futura y subestimamos la felicidad presente. Pensamos que seremos felices en tal o cual circunstancia, cuando poseamos más dinero, más prestigio, cuando tengamos hijos y una familia o cuando nos jubilemos, pero muchas veces sucede, como dice Aristipo, que no conseguimos esas cosas. O lo que quizá es más decepcionante: que las conseguimos y entonces descubrimos que no nos hacen tan felices como imaginábamos.[9]

En cuanto al placer del pasado, tampoco importaba a los cirenaicos, pues no existe realmente: solo existe el placer presente. Epicuro, el otro gran filósofo del placer, podría sugerir un importante matiz: recordar un pasado feliz —o incluso doloroso— también proporciona placer y felicidad. A Epicuro, en los momentos de dolor y enfermedad, que eran constantes en su vida, le gustaba recordar las conversaciones que había mantenido con amigos y discípulos. Ya vimos que este puede ser un componente de la felicidad, y que se puede disfrutar en Ítaca, tras un largo e intenso viaje, del recuerdo de las aventuras vividas. Y, del mismo modo que recordar el pasado puede traernos buenos momentos, también podemos experimentar en el presente el placer de imaginar un futuro feliz.

Es cierto, pero Aristipo podría replicar que, aunque se trate de recuerdos del pasado o de fabulaciones acerca del futuro, el placer se experimenta en el presente.

Lo que es un error, en mi opinión, y supongo que en la de Aristipo, es que el hecho de imaginar un futuro feliz nos lleve a renunciar al placer presente y a resignarnos de algún modo, esperando una recompensa que tal vez nunca llegará. He observado que muchas personas no es que disfruten recordando el pasado —lo que puede ser un placer estupendo—, sino que son incapaces de disfrutar de los momentos del presente con verdadera intensidad. Conozco amigos que se muestran malhumorados en una situación, como un viaje, pero después, cuando recuerdan esos instantes, les llena de satisfacción y transmiten la impresión de que también fueron felices y se mostraron contentos entonces. Es como si solo pudieran disfrutar con retraso horario o en diferido, como esos discutidores que nunca dan la razón a su interlocutor en el presente, pero que se lo conceden unos días más tarde. Con Epicteto y Martha Nussbaum ya nos planteamos en el capítulo anterior un dilema nada trivial: ¿es lo mismo ser feliz que creerse feliz? Es un asunto del que tendremos que volver a ocuparnos.

Regresemos por ahora a Aristipo.

Que el placer presente es de importancia extrema para los cirenaicos es indudable, pero, como dije páginas atrás, la afirmación de que a Aristipo y sus seguidores no les interesaba la felicidad y que no pensaban en el futuro procede de algunos breves testimonios que quizá se han exagerado. El estoico Panecio, que escribió una obra llamada *Sobre las escuelas filosóficas*, lamentablemente perdida, explicaba la paradoja de este modo: para los cirenaicos lo más importante son los distintos placeres que podemos experimentar en cada momento concreto, mientras que la felicidad es algo que no se busca por sí mismo, sino que sobreviene.

> Opinan que el fin y la felicidad difieren. Pues el fin es el placer en particular, y la felicidad consiste en la combinación de los placeres particulares.[10]

La felicidad, entonces, sería una conclusión que podemos extraer del examen del momento presente o pasado: «¿Estás disfrutando de placeres?

¿Sí? Entonces eres feliz»; «¿Has disfrutado de placeres? ¿Sí? Entonces has sido feliz».

Demócrito quizá invertiría la relación, pues, como veremos, para él lo importante es el bienestar o buenánimo, un estado de serena satisfacción o felicidad en el que también se pueden dar placeres moderados o incluso intensos en algún momento, pero se trata de una sensación que permanece incluso cuando no se produce un placer claramente perceptible. Incluso en momentos de dificultad o dolor, la persona feliz puede mantener ese buen ánimo.

Si leemos con atención las anécdotas de Aristipo, descubrimos que no niega que se pueda pensar en el futuro de manera prudente. Lo veremos al leer una carta a su hija Arete. Sin embargo, opina que es más útil desarrollar la capacidad de adaptarse a cualquier circunstancia, algo en lo que este filósofo destacaba de manera especial.

Esta es una de las ideas más interesantes de la escuela cirenaica y es también, sin ninguna duda, una enseñanza que nos ofrece la vida de su fundador. Me parece que es una de las ideas que más pueden contribuir a una vida feliz. Porque Aristipo, quizá junto con los escépticos académicos, es el filósofo que mejor aplicó la idea del *kairós*.

EL *KAIRÓS*, ADAPTARSE A LAS CIRCUNSTANCIAS

El *kairós* es un concepto griego que podemos traducir de diversas maneras. Una de ellas es «oportunidad», otra es «momento adecuado». Los estrategas modernos proponen una palabra más técnica, el *momentum*, o en la vida cotidiana, *timing*. En la filosofía y la estrategia chinas es uno de los conceptos más apreciados y se llama *jie*, el instante en el que actuar de la manera correcta puede ser la diferencia entre el triunfo y la catástrofe.

Aprovechar la ocasión, distinguir el momento propicio para hacer una cosa, saber esperar a que llegue ese instante, atraparlo cuando llegue o,

como dicen los surfistas, «aprovechar la ola», pues, si la pierdes, vete tú a saber cuándo verás otra parecida.

«A la ocasión la pintan calva», reza el célebre dicho, porque la diosa Occasio en Roma o el dios Kairós en Grecia —«el señor del momento oportuno», según Píndaro[11] — no tienen una frondosa cabellera que permita atraparlos, como nos recuerda Calímaco:

> Kairós tiene un solo mechón de cabello en la frente, y si no lo tomas cuando pasa, se escapa para siempre.[12]

Las ideas de los cirenaicos en contra de intentar acumular felicidad para el futuro, como quien invierte dinero en una empresa para que le rinda beneficios, guardan una estrecha relación con el *kairós*, con disfrutar de las cosas en el momento presente. Pero no de cualquier manera, por supuesto, sino en todos aquellos instantes en los que las cosas pueden ser más adecuadas, incluso más hermosas. Significa saber adaptarse a cualquier circunstancia.

Conocer el *kairós* es conocernos también a nosotros y a nuestros enemigos, como afirma el estratega Sun Tzu: conocer el contexto en el que nos movemos y saber que las cosas cambian. Cuanto más amplio sea nuestro conocimiento, mejor sabremos adaptarnos a las cambiantes circunstancias. La sabiduría se halla en estrecha relación con saber distinguir el momento oportuno para cada cosa.

Desde el punto de vista de la felicidad, *kairós* es disfrutar de cada momento con lo que tiene de particular y de único, en vez de lamentarte porque no se cumplan todas tus expectativas. El poeta Horacio lo resumía con un argumento curioso:

> Ahora, como los cirenaicos, las circunstancias serán para mí y no yo para las circunstancias.[13]

A primera vista parece contradecir la idea de adaptarse a las circunstancias, pero lo que significa es que, sea cual sea la situación, no va a suponer un problema para mí: «Si fortuna me sonríe, me comportaré con

mesura; si me golpea, resistiré con firmeza».[14] Es muy conocida la anécdota en la que Aristipo justificó con una de sus ingeniosas frases de doble sentido su costumbre de visitar a la cortesana Lais e incluso pasar parte del año con ella en la isla de Egina: «Yo poseo a Lais, pero ella no me posee a mí». Obtengo placer, pero no soy esclavo del placer.

Mientras que Platón nos presenta a un Sócrates obsesionado por la búsqueda de definiciones, la verdad, la virtud, la justicia, lo bello o el bien, a Aristipo lo que le interesa no es la esencia de una cosa sino cómo la percibe él y cómo le afecta. La definición nos lleva siempre a algo distinto de aquello que queremos definir, decía el cínico Antístenes, mientras que observar cómo es una cosa o en qué situación nos encontramos nos revela cómo se relaciona con las demás cosas y cómo podemos reaccionar nosotros.

Una de las características más interesantes del pensamiento de los cirenaicos, que muchos creen que procede de Aristipo el Joven, nieto de Aristipo, es la idea de que lo único que podemos conocer son las sensaciones, no los objetos. Es por eso por lo que no tiene mucho sentido preguntarse qué es una cosa. Lo interesante es pensar cómo es esa cosa *para nosotros* y cómo la experimentamos.

El cirenaico Teodoro el Ateo afirmó que no hay garantías acerca de la existencia de las demás personas o del mundo exterior. Así que, aunque parece que no lo llegó a afirmar de manera expresa, la cirenaica es la filosofía antigua que más cerca ha estado de negar la existencia del mundo exterior, algo que sin embargo encontramos en muchas filosofías de la India y en el budismo, que se extendió por toda el Asia oriental. En Europa hay que esperar hasta Berkeley, el padre Malebranche, y según algunos Hegel, para encontrar la negación del mundo exterior.

Lo curioso es que, puesto que solo podemos experimentar sensaciones, o por lo menos solo podemos hablar plenamente de estas, algunos cirenaicos se inventaron una manera de hablar muy curiosa, pues no decían que algo

les pareciera luminoso, sino que ellos mismos estaban iluminados, o que algo fuera frío, sino que estaban enfriados, ni que algo fuera oscuro, sino que sentían oscurecimiento.[15] Sentimos dulzura, pero no es que las cosas sean dulces. Mientras que los psicólogos conductistas del siglo XX defendían que solo podemos tener acceso a las acciones o las palabras, pero no a esa caja negra que es la mente, los cirenaicos sostenían lo contrario: que solo podemos acceder con certeza a nuestras propias sensaciones y pensamientos. Alguno de ellos tal vez llegó a sugerir el solipsismo, la idea de que únicamente existe una mente. En ese caso, yo estaría escribiendo este libro, pero tú, lector, no lo estarías leyendo. O tal vez suceda al contrario y sea yo escribiendo este libro una creación de tu mente.

Los cirenaicos, volviendo a la felicidad, también rechazaban —quizá antes de que Epicuro formulara la idea— que la ausencia de dolor fuera placer. En su opinión existe el dolor, existe el placer y existe un tercer estado que no es ni dolor ni placer y que, evidentemente, no es tan malo como el dolor, pero también le falta algo para tener las cualidades del placer. El pasaje en el que un tal Aristocles define los tres estados que propugnan los cirenaicos —dolor, placer e indiferencia— es muy interesante:

> Uno, en el que sentimos dolor, es como una tormenta en el mar; otro, en el que experimentamos placer, puede compararse a una ola suave, pues el placer es un movimiento suave, similar a un viento favorable; y el tercero es un estado intermedio, en el que no experimentamos ni dolor ni placer, que es como un mar en calma.[16]

Como se ve, no se trata de la definición de un placer sin medida o bestial, como en la caricatura de los cirenaicos y epicúreos que hicieron sus rivales estoicos, sino un movimiento suave.

Aristipo considera que el placer es el bien supremo, y por eso todo lo que no tenga relación con esa búsqueda no merece estudiarse ni perder tiempo con ello. Por ejemplo, no vale la pena aprender matemáticas, una coincidencia con Sócrates, que se supone que despreciaba las cuestiones que no tuvieran que ver con la ética.

Este es un pensamiento que, por cierto, también encontramos en Protágoras, quien rechazaba las matemáticas, pues consideraba que no tenían utilidad para el bienestar y que no valía la pena estudiarlas. Esto a pesar de que se cuenta que Demócrito lo convirtió en discípulo suyo cuando lo vio transportando una carga de leña que había colocado con una habilidad geométrica tan precisa que le pareció que era un hombre muy bien dotado para esta ciencia...

Aunque a primera vista puede parecer razonable esa focalización en las cosas útiles para la vida y para la felicidad, posiblemente es una demostración del extremismo de quienes creen que solo hay una cosa que se debe perseguir y que solo se puede llegar a la felicidad o al bienestar por un camino sin desvíos. Hoy en día sabemos que, si hay algo que ha contribuido al bienestar de la humanidad, han sido sin ninguna duda las matemáticas y las ciencias exactas. Gracias a ellas se lograron grandes avances en la medicina, en la construcción de ciudades, en el aprovechamiento de los terrenos y en casi cualquier cosa que a los seres humanos nos pueda beneficiar. Incluso en la recuperación de los textos de los filósofos que despreciaban la ciencia, gracias a la aplicación de modernas técnicas de tomografía de rayos X e inteligencia artificial para leer los rollos carbonizados de los papiros de Herculano.

El autodominio cirenaico

Para alcanzar el bien, el placer y lo mejor, dice Aristipo, es necesario conocerse a uno mismo y lograr el control de los deseos y pasiones. Aquí, en la idea de autodominio o *enkrateia* notamos la huella socrática, que también coincide con Aristóteles.

Aunque solemos asociar el autodominio con los estoicos o incluso con los escépticos y considerar que consiste en una renuncia al placer, Aristipo

lo ve precisamente al contrario, pues afirma que es aceptando el placer como se logra el autodominio.

No parece faltarle razón, puesto que, si renunciamos al placer y ni siquiera nos acercamos a él, no estamos mostrando un gran autodominio. Simplemente nos hemos alejado de la tentación, pero no la hemos controlado, vencido ni dominado. Muchas de las anécdotas de Aristipo reflejan esta idea, como cuando dijo que él poseía a Lais pero no era poseído por ella, y añadía: «No es la abstinencia de los placeres lo mejor, sino el dominio sobre ellos sin ser derrotado».

Se muestra también en una espléndida anécdota en la que compite con Platón en la corte de Dionisio II de Siracusa. Durante una fiesta, el tirano pidió a todos los hombres presentes, entre ellos ambos filósofos, que se pusieran vestidos de brillante color púrpura para danzar.

Platón, ofendido, respondió con una cita de *Las bacantes* de Eurípides: «No podría revestirme un vestido de mujer». Aristipo, no obstante, se puso el vestido sin dudarlo y replicó con otra cita de la misma obra: «Incluso en medio de las danzas, la que es decente no se pervertirá».[17]

Los bailes alegres o los vestidos ridículos no son capaces de corromper a la persona que realmente tiene *enkrateia*. Quienes presumen de autodominio al rechazar de plano cualquier placer son como quienes dicen que han sido capaces de domar a un potro salvaje, pero no montando sobre él sino permaneciendo detrás de la cerca.

Aristipo demostró su *enkrateia* en una ocasión en que, de nuevo en la corte de Dionisio II, el tirano le dijo que eligiera entre tres hetairas la que más le gustara. El pensador respondió que al troyano Paris no le había ido bien eligiendo solo a una diosa, así que prefería quedarse con las tres mujeres. Pero después, ya en la puerta, las dejó allí y se fue solo.

Ahora bien, quizá también deberíamos aplicar la prudencia en este asunto. Es posible que haya personas como Aristipo, capaces de disfrutar de todos los placeres y no ser dominados por ellos, pero otras personas no

poseen el autodominio o la fuerza de voluntad necesarios para mantener a raya a los deleites, por lo que les puede suceder, como avisa Séneca, que los placeres capturados al final los capturen a ellos.

Los placeres pueden ir domesticándote, en vez de domesticarlos tú. Los ejemplos más obvios son las drogas que poco a poco van minando la voluntad y se van haciendo más y más necesarias. Muchos hemos podido verlo en amigos que insistían en que lo tenían «controlado», a pesar de que era evidente desde hacía mucho tiempo que era la droga la que los controlaba a ellos. Así que dar un paso atrás en un momento dado también es conocerse a sí mismo y puede ser muy sensato en ciertas circunstancias. Aristipo, el hombre que recomendaba el placer pero también la sabiduría y que conocía el momento adecuado para cada cosa, seguramente estaría de acuerdo.

Aristipo el moderado

Cuando se habla de Aristipo, no suele pensarse en él como una persona moderada, sino como un insaciable buscador de placeres. Sabemos, sin embargo, que esas imágenes proceden de sus enemigos, los estoicos fundamentalmente.

Es cierto que Aristipo y sus seguidores, los cirenaicos, nunca despreciaron las riquezas, pues consideraban que, aunque no debían convertirse en un objetivo vital, cuando se disponía de ellas podían ayudar a alcanzar diversos placeres. Ahora bien, también dijo que es mejor la vida de un pobre sin insomnio que la de un rico que vive atormentado por el temor a perder lo que tiene y no puede conciliar el sueño.[18]

Aristipo fue conocido en la Antigüedad no solo por educar a su hija Arete en la filosofía, sino incluso porque decidió que fuera la directora de la escuela cirenaica a su muerte. Es una defensa de la educación de las mujeres que no era común en su época, aunque la idea de que estas podían

ejercer muchas de las profesiones y actividades de los hombres se estaba extendiendo en Atenas, como demuestra la curiosa cláusula que el reino macedonio impuso en un tratado con la ciudad griega, en la que se advertía que no se podía conceder la igualdad a las mujeres. En esto Aristipo coincide con su rival en el placer, Epicuro, que también admitía a mujeres en su escuela.

Pues bien, en una carta que envió a su hija Arete se conserva una anécdota que muestra la moderación del filósofo. La historia se cuenta en unas *Cartas de Aristipo* que se consideran falsas y que, por lo tanto, se atribuyen a un Pseudo Aristipo.

Antes de conocer el contenido de la carta, detengámonos por un instante en estos escritores condenados al calificativo de «pseudos».

Pseudo paréntesis acerca de los pseudos

La historia de la filosofía está llena de grandes nombres, pero también de muchos prefijos denigrantes: existe un Pseudo Plutarco, un Pseudo Platón y un Pseudo Aristóteles, pero también un Pseudo Calístenes, el biógrafo de Alejandro Magno, o los ya mencionados, el Pseudo Séneca que escribía cartas al Pseudo Pablo de Tarso.

Los pseudos escriben «apócrifos», como varios diálogos y algunas cartas atribuidas a Platón, que se cree que son falsas, quizá con la excepción de la «Carta VII», o más de cincuenta atribuidas al cínico Diógenes y algunas decenas que supuestamente escribió su discípulo Crates.

No solo eso: también hay muchos «anónimos», libros de autores tan desconocidos que ni siquiera se les puede añadir un pseudo. Sin embargo, si hay que elegir, es mejor ser un anónimo que un pseudo, aunque si un autor pasa a la historia como pseudo también será inevitablemente un anónimo.

Los anónimos, no obstante, tienen más dignidad. El *Cantar de mio Cid* es anónimo, pero eso no ha impedido que sea considerado una de las obras

más importantes de la literatura española, como ocurre con el *Cantar de Roldán* en Francia o con el *Poema de los nibelungos* en Alemania. Es difícil que un pseudo reciba tanta atención y tantos honores como un anónimo.

A pesar de que muchos apócrifos —es decir, muchos textos escritos por pseudos— son muy interesantes, apenas se editan, estudian o comentan, no debido a su calidad, sino porque han sido atribuidos falsamente a otra persona. Ahora bien, aunque no los hayan escrito Plutarco, Aristóteles o Platón, ¿es que no merece la pena leer esos libros?

Podemos sospechar que, si se conociera el nombre del autor de algunos pseudos, muchos textos serían mirados con más interés, como el diálogo socrático *Teágenes*, en el que se habla de manera extensa acerca del *demon* de Sócrates y que hoy en día se atribuye a un Pseudo Platón. De hecho, hasta el siglo XIX casi nadie dudaba de que lo hubiera escrito Platón, y entonces sí que atraía bastante la atención. Es un diálogo fascinante porque parece justificar por qué Sócrates educó a los jóvenes que luego establecerían la dictadura o traicionarían a Atenas: resulta que era su *demon* quien le indicaba a quiénes aceptar como alumnos. La conclusión obvia es que fue el *demon* quien se equivocó, como quizá se equivocó al permitir que tomara la cicuta.

En cualquier caso, aquí vamos a acercarnos a los pseudos con respeto e incluso admiración. No los trataremos como farsantes, sino como autores que han tenido la mala suerte de que sus obras se hayan atribuido a otros, quién sabe si a veces con razón.

El primer pseudo con el que nos encontramos páginas atrás fue este Pseudo Aristipo, del que se conservan varias cartas. Ya leímos una, dirigida al cínico Diógenes para agradecerle que se preocupara por lo bien que se lo estaba pasando. Descubramos ahora otra.

La carta de Aristipo a su sucesora

En una de las cartas, el Pseudo Aristipo responde a una carta previa que le envió su hija Arete, en la que se quejaba porque en la ciudad de Cirene, donde nació el propio filósofo, no estaban tratando bien a los cirenaicos que habían ido allí con ella para establecer su escuela.

La carta es verdaderamente interesante. Aristipo comienza diciendo que ha tenido que abandonar la corte del tirano Dionisio II y que su intención era reunirse con ella para ayudarla, pero que ha enfermado y se ha tenido que detener en Lipara, donde una familia lo ha acogido y cuidado. Le explica a su hija que va a liberar a varios esclavos porque por su «forma de vida» —se supone que su pobreza— no los puede mantener, pero que ellos dicen querer ayudar a Arete incluso cuando sean libres, por lo que puede contar con ellos. En cuanto a los problemas con las autoridades de Cirene, le dice que el mejor consejo que puede darle es: «No desees demasiado». Cuando se desprecia todo exceso se vive mejor, afirma, y aunque los funcionarios de la ciudad no la ayuden, tampoco la van a perjudicar en exceso, y «todavía tienes dos jardines para una vida lujosa».

Después le recomienda que eduque a su nieto Aristipo, y que viaje a Atenas y viva con Jantipa y Mirta, del mismo modo que él quiso hacer con Sócrates. Suponemos, por lo tanto, que se refiere a una vida filosófica con la familia del pensador, pues Jantipa era la esposa de Sócrates, que en esta carta no parece tener la mala fama que le atribuyen otras fuentes.

O bien, añade Aristipo, en caso de que Lamprocles, el hijo de Sócrates, quiera vivir en Cirene, que lo acoja como su madre. También le dice que, puesto que le «desanima mucho la perspectiva de tener [más] hijos», puede adoptar a la hija de Eubea, una de las esclavas, y cuidar del que ya tiene, llamado también Aristipo. Finalmente, defiende que, aunque haya tenido problemas con los funcionarios, lo importante es que

> en cuanto a la filosofía no me has escrito que nadie te la haya robado. Así que, mi buena mujer, regocíjate mucho por la riqueza que has acumulado y haz que tu hijo, a quien me gustaría tener como mío, sea su poseedor.

En esta carta —apócrifa quizá, pues es atribuida a un pseudo— vemos a un Aristipo que se preocupa más por las riquezas de la filosofía que por las materiales. Termina la misiva lamentando que no podrá disfrutar de ver crecer al nieto:

> Ya que moriré sin disfrutarlo, confío en que lo guiarás por un camino de vida que es habitual para los hombres buenos. Adiós, y no os angustiéis por nosotros.

Para terminar por el momento con Aristipo, otro pseudo nos ofrece el retrato que el cirenaico hacía de sí mismo, comparándose con el protagonista de la *Odisea*. Nos lo cuenta un Pseudo Plutarco en *Sobre la vida y la poesía de Homero*:

> Como el mismo Ulises tan pronto se vestía con lanudo y delicado manto, como tan pronto con andrajos y zurrón, o un día reposaba con Calipso y otro era ultrajado por Iro y Melantio, Aristipo, asumiendo esta imagen de la vida, afrontó la pobreza y fatigas animosamente e hizo uso también del placer sin escatimarlo.

Ulises es descrito por Homero como *politropos*, «el de los muchos ardides», «el de muchos recursos», epíteto que coincide muy bien con la capacidad de adaptarse a cualquier situación y enfrentarse a cualquier dificultad. No cabe duda de que Aristipo, que veía en Ulises su modelo de vida, era *politropos* y también *eutropos* (εὔτροπος), flexible, maleable, versátil, que sabe girar. Además, Aristipo, como su héroe y modelo, también sobrevivió a un naufragio.

Sucedió cuando el barco en el que viajaba naufragó. Junto a varios compañeros logró alcanzar la playa. Por un momento temieron encontrarse en una isla deshabitada, pero entonces el filósofo vio unas figuras geométricas trazadas en la arena y gritó: «¡Ánimo, amigos! Aquí hay signos de humanidad». Por cierto, que esta es una curiosa refutación del desprecio de Aristipo por la geometría y las matemáticas, que aquí le demostraron ser útiles también para la vida. Animados por el descubrimiento, caminaron hasta encontrar un lugar habitado y entonces supieron que estaban en la isla de Rodas.

Los náufragos no tenían nada, y ninguna esperanza de regresar a su patria, pero Aristipo empezó a dar lecciones de filosofía y pronto ganó mucho dinero. Cuando sus compañeros lo vieron tan rico le preguntaron cómo lo había logrado, y él respondió: «Porque supe aprovechar lo único que no se perdió en el naufragio: mi educación». Parece que poco después todos regresaron a sus hogares gracias al dinero de Aristipo. Inspirándose en esta anécdota Clarence J. Glacken publicó un libro extraordinario, en el que analiza la relación entre la cultura y la naturaleza: *Huellas en la playa de Rodas*.[19]

Cuando conozcamos a todos los protagonistas de nuestro viaje filosófico, nos encontraremos de nuevo con este Aristipo que, como Ulises, fue célebre por sus muchos recursos, su capacidad de aprovechar cualquier situación, de entender el *kairós* o momento oportuno.

Al parecer, tras la muerte de Sócrates o incluso antes, Aristipo se fue de Atenas y realizó varios viajes, por ejemplo, a Siracusa con el tirano Dionisio, a Corinto y quizá finalmente a Cirene, donde se estableció la escuela llamada, por lo tanto, cirenaica. Casi un siglo después, un filósofo decidió abrir en Atenas una escuela del placer.

Los epicúreos, los otros filósofos del placer

Se cuenta que el interés por la filosofía de Epicuro se despertó cuando su profesor de gramática en la isla de Samos citó el comienzo de la *Teogonía* de Hesíodo:

> Ante todo fue el caos, luego Gaía, de amplio seno, sostén inconmovible de todas las cosas...

Epicuro quiso saber por qué siempre existió el caos, pero su profesor le dijo que eso era asunto de los filósofos. Así que buscó a un filósofo y encontró a Nausífanes, que le explicó la teoría de los átomos y el vacío de Demócrito. Como Nausífanes también era discípulo del escéptico Pirrón, el

joven Epicuro quedó casi al mismo tiempo fascinado por el atomismo de Demócrito y la ataraxia o imperturbabilidad de Pirrón. Se dice que siempre le pedía a su maestro que le contase más anécdotas de aquel extraño personaje al que todo le resultaba indiferente y que se mostraba imperturbable ante cualquier situación. Nosotros conoceremos a Pirrón en el próximo capítulo.

Cuando Epicuro visitó Atenas como joven soldado, le sedujo el bullicio intelectual de la ciudad, por lo que, tiempo después, decidió abrir allí su propia escuela de filosofía. Ya sabemos que la costumbre era dar a las escuelas el nombre de su creador (socráticos, aristotélicos) o de su ciudad (eliacos, cirenaicos, eretriacos), o bien del lugar en el que se instalaban, como el bosque de Academos (Academia), el del Apolo Lynceo o el Perípato (el Liceo o los peripatéticos) o el Pórtico o Estoa (estoicos). Epicuro encontró un jardín, aunque los historiadores piensan que se parecía más a un pequeño huerto, y allí estableció su escuela del placer, el Jardín. A sus seguidores, sin embargo, no se les llama los jardineros o los jardinistas, sino los epicúreos.

Aquellos eran tiempos sin duda interesantes en la ciudad. Epicuro pudo conocer a Teofrasto, el gran amigo y discípulo de Aristóteles, y tal vez escuchar sus lecciones. A pesar de querer vivir alejado del mundanal ruido y de las polémicas filosóficas o políticas, sin duda se encontró alguna vez con un hermoso joven llamado Arcesilao, que no fundó una escuela, pero sí se convirtió en director de la Academia platónica, adoptando un escepticismo que en su opinión era fiel al pensamiento de Sócrates. Epicuro también conoció sin duda a otro filósofo y otra nueva escuela, la de los estoicos de Zenón de Citio, que entonces todavía se llamaban zenonianos.

Aunque se ha considerado que esta es una época de decadencia respecto a la de los presocráticos, la del propio Sócrates y los sofistas o la de Platón y Aristóteles, más bien parece un tiempo de esplendor filosófico y de

nuevas propuestas como la de Epicuro, que cuestionaban las certezas establecidas.

La felicidad es el placer

Carlos García Gual dice en su *Epicuro*, un libro que en 1981 fue pionero en la recuperación del epicureísmo, que pocas o ninguna escuela han sido tan perseguidas, tanto por su materialismo como por su defensa del placer y su supuesto ateísmo. Desde muy pronto se sucedieron los ataques contra los seguidores de Epicuro, acusándolos de ser viciosos que se revolcaban en los placeres más inmundos. Esta persecución constante ha impedido que se conserven los muchos libros que escribió el fundador de esta corriente, por lo que muchos detalles de su doctrina son ambiguos, confusos o simplemente desconocidos. Se conservan varias obras, entre ellas varias cartas y una colección de máximas morales.

En la *Carta a Heródoto* —no se trata del célebre historiador—, resume sus ideas relacionadas con la física y la ciencia. Por desgracia, se trata de un texto escrito para estudiantes avanzados, por lo que su lectura resulta compleja y muy difícil de interpretar en muchos aspectos.

No sucede lo mismo con la *Carta a Meneceo* o las *Máximas capitales*, dos textos que son una lectura deliciosa, en ocasiones embriagadora y siempre muy instructiva. La *Carta a Meneceo* está dedicada precisamente a la felicidad y a la manera en la que la filosofía puede contribuir a alcanzarla:

> El que dice que aún no le llegó la hora de filosofar o que ya le ha pasado es como quien dice que no se le presenta o que ya no hay tiempo para la felicidad. [20]

Epicuro, tal vez siguiendo la estela de Demócrito y su idea de la filosofía como medicina del alma, considera que el filósofo es como un médico, y que si los consejos de ética no sirven para ayudar a quienes los aplican a

alcanzar una vida feliz, entonces no sirven para nada. Por eso, en las *Máximas capitales* prescribe una medicina, lo que se llamó el tetrafármaco o fármaco cuádruple. Consiste en lo siguiente:

- No hay por qué temer a los dioses.
- La muerte es insensible (no podemos sentirla).
- El bien es fácil de alcanzar.
- El mal es fácil de soportar.

La propuesta nos recuerda la de las cuatro nobles verdades del budismo: existe el sufrimiento; el sufrimiento surge del deseo; liberarse del deseo lleva al fin del sufrimiento, y hay un método para lograrlo, que es el noble sendero óctuple.

En ambos casos se desecha el temor a los dioses o la muerte y se considera que es mediante el conocimiento como se llega a la felicidad. Sin embargo, para los budistas esa felicidad consiste en la ausencia de deseos, cosa que los epicúreos no consideran tan importante, pues existen deseos beneficiosos. De todos modos, también admiten que hay que renunciar a los placeres innecesarios y conformarse con los naturales y necesarios, lo que acerca un poco más su visión a la budista. La mayor diferencia consiste, por supuesto, en que para los budistas la meta está más allá de esta vida, en un ciclo de reencarnaciones muy platónico, mientras que los epicúreos creen que la única felicidad posible es la que podemos experimentar en esta vida.

En cuanto a la aplicación del tetrafármaco, Epicuro nos dice que los dioses son muy felices en su inmortalidad pero que no se preocupan ni ocupan de nosotros. No debemos esperar recompensas ni castigos de ellos, por lo que es absurdo el terror a los suplicios de un más allá, que, sencillamente, no existe. En cuanto al temor a la muerte, es igualmente ilógico:

> Mientras nosotros existimos, la muerte no está presente, y, cuando la muerte se presenta, entonces no existimos. Conque ni afecta a los vivos ni a los muertos, porque para estos no existe y los otros no existen ya.[21]

Los deseos pueden ser naturales o superfluos. De los superfluos no hace falta siquiera hablar, pues ya lo indica su nombre: no merecen nuestra atención. En cuanto a los naturales, pueden ser necesarios para el bienestar del cuerpo, para la vida misma o para la felicidad. Beber, comer y satisfacer las necesidades básicas es importante para el bienestar del cuerpo y de la vida personal y social. En cuanto a los deseos o placeres relacionados con la felicidad, es aquí donde Epicuro se diferencia de la otra gran escuela del placer, la de los cirenaicos de Aristipo.

El placer es la ausencia de dolor

Epicuro tuvo que convivir con el dolor durante toda su vida. Sufría diversas molestias físicas, como cálculos renales o dolores estomacales, que en ocasiones se agravaban y que a veces, aunque no desaparecían, eran más leves. Ante esta situación, tal vez recordó lo que decía Demócrito acerca de los insensatos que viven sin disfrutar de la vida y se planteó una disyuntiva: o bien quejarse continuamente de los dolores que sufría, o bien aprender a convivir con ellos e incluso ser feliz.

Si alguna vez se planteó este dilema, está claro que eligió la segunda opción, pues Epicuro fue un hombre feliz, a pesar de todas las molestias que tuvo que soportar en su vida diaria. Sabemos que, como Wittgenstein, murió feliz y cumpliendo la exigencia de Solón —«No llames feliz a nadie antes de su muerte»—, y que cuando se acercaba la agonía se mostró animado. Incluso pasó los últimos momentos corrigiendo algún escrito o redactando cartas como la que envió a Idomeneo:

> Mientras transcurre este día feliz, que es a la vez el último de mi vida, te escribo estas líneas. Los dolores de mi estómago y vejiga prosiguen su curso, sin admitir ya incremento su extrema condición. Pero a todo ello se opone el gozo del alma por el recuerdo de nuestras pasadas conversaciones filosóficas.[22]

Existe, claro está, el placer buscado de manera activa, como el sexual, que puede convertirse en una verdadera necesidad, en un impulso y una búsqueda constante, incluso en una adicción. Pero hay otro placer, nos dice el sufriente Epicuro, que no consiste en experimentar gozo sino en no experimentar dolor (aponía, la ausencia de dolor). El filósofo consideraba que todos los seres humanos buscamos el placer y huimos del dolor porque eso en cierto modo está en nuestra naturaleza y en la de casi todos los animales.

Da la impresión de que Epicuro vive agradeciendo esos momentos en los que ningún dolor le ataca, lo que le lleva a creer que ese es el verdadero deleite de la vida, con lo que redefine en cierta manera el placer. Y por eso para él la felicidad tiene mucha relación con la ausencia de dolor:

> Cuando decimos que el placer es el objetivo final, no nos referimos a los placeres de los viciosos o a los que residen en la disipación, como creen algunos que ignoran o que no están de acuerdo o interpretan mal nuestra doctrina, sino al no sufrir dolor en el cuerpo ni estar perturbados en el alma.[23]

¿Es la ausencia de dolor lo que te hace feliz o más bien es lo que hace que no seas infeliz y entonces puedas disfrutar de los diversos placeres como el conocimiento, la amistad o la práctica de la virtud? En la *Carta a Meneceo*, Epicuro aclara esta cuestión con buenos argumentos.

Cuando sentimos dolor es cierto que tenemos necesidad de placer, pero cuando no estamos sometidos al sufrimiento ni a la preocupación, esa necesidad no existe. Naturalmente, podemos buscar algún placer añadido, pero el estado en el que estamos, ausencia de dolor, ya nos resulta satisfactorio. Los otros deleites, dice Epicuro, no acrecientan el placer, sino que «lo colorean».

Para la otra escuela hedonista, la cirenaica, la ausencia de dolor no es placer, sino una situación indeterminada, pero podemos entender que para alguien acostumbrado a sentir dolor y a sufrir constantemente sí que puede serlo. Es algo semejante a aplicar en el terreno de las emociones la misma idea que aplicó Demócrito en el terreno de los sentidos o las sensaciones:

no es lo mismo introducir la mano en agua tibia si antes se sumerge en agua congelada que si antes se sumerge en agua muy caliente. Lo mismo sucede con un estado de sosiego y serenidad, que será muy diferente si lo anterior ha sido un estado de gran deleite o de gran dolor. En el primer caso quizá agradeceremos el sosiego tras la intensidad del placer, pero en el segundo es razonable que casi nos parezca estar experimentando placer, puesto que hemos conseguido dejar el dolor atrás.

Ahora bien, del mismo modo que Demócrito dice que una vida sin fiestas es como un largo viaje sin posadas en el camino, Epicuro no descarta que queramos probar otros placeres, aparte de no sentir dolor. Admite con naturalidad los placeres del sexo, de la reflexión o la contemplación e incluso de la gastronomía y algún pequeño lujo de vez en cuando. Sin embargo, también nos advierte contra los placeres que después nos pueden producir dolor, molestias o displacer. Por ejemplo, los deleites que causan tristeza, resaca, remordimientos, sensación de haber perdido el tiempo. Seguramente aprobaría lo que dijo el comediógrafo Eubulo de servir las copas de vino:

> Solo tres cráteras mezclo para los que son prudentes: la una, de salud, la que apuran primero. La segunda, de amor y placer. La tercera, de sueño, que al apurarla los invitados sabios regresan a casa. La cuarta ya no es nuestra, sino de la insolencia. La quinta, del griterío; la sexta, de los bailes por la calle; la séptima la de los ojos morados; la octava, de los alguaciles; la novena, de la cólera; la décima, de la locura, que también hace caer.[24]

Sin embargo, a pesar de que toda su filosofía se basa en buscar ese placer que es la ausencia de dolor, Epicuro no descarta que en ciertas ocasiones busquemos el sufrimiento, no porque seamos masoquistas, sino porque ciertos placeres pueden ir asociados a un cierto dolor o a un displacer futuro, y aun así merecer la pena:

> Cualquier dolor es un mal, pero no todo dolor ha de ser evitado siempre.[25]

De manera quizá sorprendente para muchos, Epicuro nos dice que podemos aceptar o soportar no solo el dolor que nos sobreviene

inesperadamente o contra nuestra voluntad, sino también buscarlo a propósito, sabiendo que, como decía aquella cancioncilla francesa de Martini y Claris de Florian, quizá el placer de un día no dure sino un instante:

Plaisir d'amour ne dure qu'un instant,
chagrin d'amour dure toute la vie.
[«Placer de amor dura solo un instante,
pesar de amor dura toda la vida.»][26]

O, como cantaba Barbara, podemos tropezar a propósito una y otra vez en la misma piedra, incluso conociendo el desenlace inevitable que vendrá, porque estamos dispuestos a pagar un cierto precio de dolor por el placer del amor pasional:

Chaque fois qu'on aime d'amour
C'est avec «jamais» et «toujours»
On refait le même chemin
En ne se souvenant de rien
Et l'on recommence, soumise
[...]
On se le dit, et on y croit
Que c'est pour la première fois
A chaque fois, à chaque fois
Chaque fois qu'on aime d'amour.

Que en una traducción más o menos fiel al sentido sería:

Cada vez que amamos amar
es con un «jamás» y un «siempre».
Recorremos el mismo camino
sin recordar nada
y, vencidos, volvemos a empezar.
[...]

Nos lo decimos y lo creemos:
que es la primera vez.
Cada vez, cada vez,
cada vez que amamos amar.

Epicuro no descarta que queramos vivir ciertas experiencias intensas y enriquecedoras, quizá al final dolorosas, porque ello puede conferir intensidad emocional a nuestra vida, pero habrá que calibrar bien las consecuencias y ser, al fin y al cabo, moderados en estos pequeños o grandes desvíos de la estabilidad y serenidad emocionales:

> Conviene, por tanto, mediante el cálculo y la atención a los beneficios y los inconvenientes, juzgar todas estas cosas, porque en algunas circunstancias nos servimos de algo bueno como un mal y, al contrario, de algo malo como un bien.[27]

Podemos recordar aquí de nuevo los versos de William Blake en *Augurios de inocencia*:

El hombre nació para el gozo y la pena,
y cuando esto bien lo entendemos,
seguros por el mundo caminamos.[28]

Epicuro no huye del dolor y piensa que los estoicos, con su indiferencia e imperturbabilidad extremas, se privan de experimentar la riqueza de las sensaciones, emociones y pasiones de la vida.

Epicuro, como Blake o Barbara, considera que el dolor y el displacer forman parte de la vida, aunque hay que tomarlos en su justa medida. Por eso afirma que la prudencia es incluso más importante que la filosofía:

> La prudencia es incluso un bien mayor que la filosofía pues de ella nacen todas las virtudes.[29]

La coincidencia con Aristóteles es aquí casi exacta, pues también él considera que la prudencia (*sofrosine*) es la guía de las virtudes y la que permite encontrar el término medio ideal.

Finalmente, para deshacer el equívoco acerca de que los epicúreos sean viciosos y no virtuosos, Epicuro dice en la *Carta a Meneceo* que no se

puede vivir placenteramente si no se vive justa, honesta y sensatamente. Pero añade, eso sí, que tampoco se puede vivir justa, honesta y sensatamente sin vivir placenteramente.

En la *Máxima capital 26* expresa otra coincidencia con Aristóteles:

> De los bienes que la sabiduría procura para la felicidad de la vida entera, el mayor con mucho es la adquisición de la amistad.[30]

En este punto surge la pregunta de si la concepción de Epicuro del mundo y la física tienen relación con su ética, si su visión acerca de la realidad y el universo contribuye a la felicidad de alguna manera, como sucede con los estoicos.

Aunque muchos intérpretes han negado cualquier relación entre la física y la ética, los epicúreos pensaban que la física sí influía de manera decisiva en la ética. ¿Por qué?

Como diría el más ardiente de los epicúreos, el latino Lucrecio, porque cuando dejamos a un lado las fábulas acerca de divinidades que nos cuidan o nos castigan, nos alejamos del terror de las religiones, que quieren asustarnos con sanciones terrenas o ultraterrenas, y de las promesas de paraísos transmundanos o de infiernos subterráneos. Del mismo modo, cuando entendemos que no hay vida tras la muerte, podemos darnos cuenta de que debemos ser felices en esta existencia, la única que tendremos, disfrutando de los placeres.

Despreciar los temores nos confiere serenidad, a la que también contribuye el no tener necesidad de engañarnos a nosotros mismos o vivir en una continua fabulación. Este camino hacia la felicidad es semejante al de los escépticos, que también dicen que no podemos saber si existen o no los dioses. Hay razones para una cosa y razones para la otra, por lo que lo más sensato en cuestiones como esta es suspender el juicio, dar un paso atrás en nuestra búsqueda de la certeza y aceptar con serenidad e incluso alegría la incertidumbre.

Epicuro era célebre por el desprecio que mostró hacia casi todos los filósofos. Se conservan algunos de los insultos dirigidos a su maestro Nausífanes, a Platón, a Aristóteles, a Demócrito y a cualquier otro pensador.

De Platón decía que era un «dorador de ideas», por su teoría de las ideas o formas ideales y su costumbre de «recubrir las cosas con oro». Se le atribuye la cita: «Platón nos llena de palabras vacías y de meras sombras de la realidad». Además, decía que sus seguidores se comportaban servilmente y no pensaban por sí mismos: «Los platónicos solo saben inclinar la cabeza y asentir como esclavos».

Es una acusación curiosa, porque tiempo después los estoicos presumieron de su libertad de pensamiento frente a los seguidores de Epicuro, a los que acusaban de repetir las palabras de su maestro como dogmas de fe, sin atreverse a proponer nada nuevo.

De Aristóteles decía que se había vendido a los poderosos —«Traicionó a la filosofía por dinero y poder»—, sin duda por su relación con Filipo II de Macedonia, con su hijo Alejandro Magno y tal vez también con el tirano Hermias, al que Aristóteles llegó a dedicar una elegía.

En cuanto a los cínicos, afirmaba que eran falsos e hipócritas, porque presumían de vivir al margen de la sociedad pero al mismo tiempo se alimentaban gracias a las limosnas de esa sociedad que despreciaban: «Los cínicos ladran contra los placeres, pero viven mendigando comida».

De Arcesilao, el director de la Academia platónica que la inclinó hacia el escepticismo, dijo que era «un charlatán sin opinión», pues «no enseña nada, solo juega con las palabras y finge que la verdad no existe».

Contra Pirrón, el otro escéptico, al que por otras fuentes sabemos que admiraba, decía que era «el bufón de la incertidumbre».

Ni siquiera se libró de sus críticas Demócrito, el sabio de quien tomó el sistema atomista y a quien también admiraba. Lo criticó porque la manera en la que concebía los átomos hacía imposible la libertad humana, que él consideraba esencial para la felicidad. Por eso, introdujo un nuevo concepto

en la teoría atómica, el *clinamen* o desvío accidental y espontáneo de los átomos.

En contrapartida, y como si fuera una cruel justicia poética póstuma, los insultos hacia Epicuro fueron constantes, no solo en la Antigüedad, sino casi hasta nuestra época. Para los cristianos era el peor de los ateos, a pesar de que no negaba la existencia de los dioses, sino que únicamente afirmaba que vivían demasiado felices en su grandeza y omnipotencia como para preocuparse de nosotros. Probablemente era una excusa para no arriesgarse a ser acusado de impiedad, como le pasó a Sócrates, condenado a muerte, o a Aristóteles, que prefirió partir al exilio al ser acusado de irreligiosidad, precisamente en los años en los que Epicuro llegó por primera vez a Atenas.

Pero no solo fue despreciado e insultado por los cristianos, sino antes por los estoicos, que aseguraban que el epicureísmo era revolcarse como los cerdos en los placeres. El poeta Horacio, sin duda con ironía, llegó a decir: «Yo pertenezco a la piara de cerdos de Epicuro». Epicteto y otros estoicos atacaron a los epicúreos constantemente, hasta el punto de que, a pesar de que fue probablemente una de las filosofías de más éxito en la época romana, sus partidarios mantenían una cierta discreción, como Julio César, que al parecer siempre se consideró epicúreo.

Una de las críticas más injustas, por proceder de alguien casi siempre acertado en sus juicios, es la de Cicerón, que adopta un simplismo indigno al referirse a la búsqueda del placer animal por parte de los epicúreos. Resulta sorprendente porque su mejor amigo, llamado Ático por su amor a la región de Atenas, pertenecía precisamente a esta doctrina. No se entiende muy bien la incomprensión de Cicerón, aunque quizá una de las razones era que los epicúreos recomendaban que para ser feliz había que alejarse de los asuntos públicos. Ático, de hecho, recomendaba a su amigo que no se implicara en la política. Por desgracia, Cicerón no le hizo caso, y murió degollado durante la guerra civil que siguió al asesinato de Julio César.

Los epicúreos, en efecto, consideraban que no había que implicarse en los asuntos políticos, aunque tampoco caían en un pensamiento antisistema opuesto a toda convivencia, o a una ruptura con la vida social y sus convenciones, como los cínicos Diógenes o Crates, sino que tan solo aspiraban a vivir tranquilos sin molestar y sin ser molestados por los demás. Vive oculto, sentenciaban.

DISCUSIÓN:

PLACER Y DOLOR

> Nada hay tan impropio de un hombre libre como no permitir que se diga nada en contra de lo que uno piensa.
>
> CICERÓN, *De oratore*

Ya hemos visto que el placer fue un terreno de batalla para los filósofos griegos. Es difícil, de hecho, encontrar un asunto que provocara tanto desacuerdo. En tiempos de Sócrates, Diógenes y Aristipo todavía se discutía con cierta moderación y humor acerca del placer. Pensadores como Sócrates, Aristóteles e incluso Platón no lo consideraban abominable, aunque los cínicos sí mostraban de manera firme su rechazo. Pero con la llegada de los estoicos griegos y de los estrictos y «virtuosos» filósofos romanos, el placer empezó a ser visto casi como un pecado y como la apuesta por el vicio frente a la virtud.

Musonio Rufo, Epicteto, más tarde el emperador Marco Aurelio y también —hay que admitirlo— Cicerón apuntaron sus ataques contra el gozo y contra las doctrinas hedonistas, como si se tratase de demonios llegados a la sagrada tierra de la filosofía. Después, ya se sabe, llegaron los maniqueos, los neoplatónicos y los cristianos, con la persecución, cada vez más violenta, de todos aquellos que se atrevieran a defender otro placer que no fuera el de los actos piadosos de acuerdo con la religión, y otras virtudes que no fueran la fe, la esperanza y la caridad cristianas. Pero conviene que esta oscura evolución del pensamiento no nos distraiga y que sigamos examinando de manera polémica pero serena la relación del placer y el dolor con la felicidad.

En primer lugar, parece claro que la mayoría de nosotros prefiere el placer al dolor. No sabemos todavía si debemos buscar el placer, pero sí que conviene evitar el sufrimiento.

Examinemos en primer lugar, por lo tanto, el dolor.

El dolor puede ser físico o mental y más o menos intenso. Si se trata de dolor físico incluso podemos distinguir, como ya hacía Epicuro, entre el dolor agudo, punzante, sorpresivo pero breve e intenso, y el dolor sordo, menos intenso pero más continuo y prolongado. Parece sensato que rehuyamos y pongamos remedio rápidamente al dolor intenso, curando cuanto antes la herida y alejando la causa de la molestia. En cuanto al

dolor continuo, para el que a veces no existe un remedio tan rápido y eficaz, se debería de igual forma buscar algún tipo de alivio, algo que hoy resulta claramente más fácil que en la Antigüedad. Aun así, también tenemos que advertir que ciertos remedios para aplacar el dolor también pueden cercenar nuestra sensibilidad, o hacernos sufrir inútilmente. La solución moderna de ciertas sustancias que alivian cualquier aflicción, pero que también cortan de raíz la sensibilidad, o los remedios antiguos de un Musonio Rufo que le dice a Epicteto que deje de sentir dolor si lo torturan, no parecen un procedimiento adecuado, excepto en casos extremos (como suele decirse: problemas extraordinarios requieren soluciones extraordinarias).

Si tenemos que elegir entre aplacar hasta lo soportable el dolor, renunciando a su completa eliminación, o conseguir que alguien convenza a nuestro amo para que no nos rompa la pierna, entonces, más que un esclavo insensible y cojo capaz de soportarlo todo, será mejor caminar y conservar la sensibilidad, aunque tengamos que soportar cierto grado de dolor. En definitiva, no creo que sufrir dolor físico valga la pena, pues no representa ningún tipo de aprendizaje. Sin embargo, sí creo que es bueno adquirir cierta entereza, aprender a soportar cierto grado de sufrimiento. Cicerón discutía este asunto con los estoicos. ¿El dolor lo es porque es inesperado? Él lo niega, aunque puede ser que influya que sea un dolor reciente.

En mi caso puedo decir que me he acostumbrado a sufrir periódicamente muchas molestias diversas. La regularidad ha hecho que en muchas ocasiones un dolor que para otros sería intenso para mí sea solo moderado y soportable, una molestia, desagradable y fastidiosa pero no incapacitante. Especialmente llamativo es el caso de los cólicos nefríticos. Nunca podré olvidar el primero, que sufrí en Mallorca. Fue un dolor espantoso, tanto que no se aplacó hasta que me inyectaron calmantes en el hospital de Son Moix. El padecimiento físico fue tan intenso que provocó una ruptura amorosa, que anticipé porque preferí verme ante otro dolor intenso pero que acabaría que frente al dolor prolongado de la incertidumbre. Me contradigo ahora: admito que aquel dolor puramente físico fue en cierto modo un aprendizaje, porque me hizo entender mejor una angustia emocional. Sin embargo, podríamos decir que no es que el dolor enseñe, sino que, como afirmaba Aristipo, adapté a mí las circunstancias, aprendiendo de lo sucedido, del mismo modo que pasar por momentos de dolor y sufrimiento nos puede enseñar a sentir gratitud, a imitar a aquellos que nos ayudaron cuando se nos presente una ocasión semejante y, de manera especial,
a sentir empatía y ampliar nuestra comprensión de la vida y la sensibilidad. Así que, aunque no parece muy recomendable buscar el dolor, al menos el dolor físico, también es cierto que, en caso de experimentarlo, podemos aprender muchas cosas.

El recuerdo me ha desviado de mi intención original, pero me ha permitido comprobar que es cierto lo que defendía Epicuro: que el dolor recordado es un placer. El filósofo alemán Lichtenberg opinaba lo mismo:

> El dolor pretérito nos resulta agradable en el recuerdo; también lo es el placer pretérito, así como el placer futuro y el presente; por lo tanto, lo que nos atormenta es solo el dolor

futuro y el presente; notable sobrepeso del lado del placer.

Aunque a primera vista puede parecer que recordar el dolor no da placer, creo que todos nosotros podemos admitir que, al menos, puede producir, según el caso, tanto placer como dolor.

De todos modos, mi intención era admitir que lo inesperado sí parece incrementar el dolor. Porque después de aquel cólico he tenido diez más, alguno posiblemente más doloroso, pero es cierto que el hecho de conocer ese tipo de dolor me ha permitido soportarlo e incluso hacer vida normal, excepto en una ocasión en la que viajé a Shanghái convencido de que había expulsado una piedra y allí, poco a poco, bajo un calor que superaba el máximo vivido en los últimos ciento cuarenta años, el sufrimiento se hizo tan insoportable que tuvimos que huir hacia un pequeño pueblo de temperaturas menos extremas, en el que, además, tuve la suerte de encontrar un remedio efectivo.

Basta de recuerdos; pasemos a lo que los filósofos llamaban dolor del alma, de la *psyche* griega y del *anima* latina: el pesar mental. Esta es probablemente la mayor causa de infelicidad, y ya hemos visto que no siempre es fácil resolver si somos felices, mientras que sí lo es saber que somos infelices. En este aspecto, los estoicos nos ofrecieron una solución que sirve para eliminar tanto los dolores físicos como los mentales, que se puede resumir en tres o cuatro pasos:

1. Saber distinguir lo nuestro de lo ajeno. Lo nuestro: deseos, aversiones, juicios y opiniones.
2. Lo bueno y lo malo solo se aplica a lo nuestro. Todo lo demás nos debe resultar indiferente.
3. Lo indiferente no nos puede afectar de ninguna manera ni causarnos dolor, ya se trate de que nos rompan una pierna o de que se muera nuestra madre o nuestro hijo.

Parece una situación ideal, pero ¿lo es? Hay razones para sospechar que no. La primera razón es la hipocresía: resulta dudoso que muchos estoicos hayan logrado alcanzar esa indiferencia (a quienes lo logren, felicidades). En las *Disputas tusculanas*, Cicerón, que conoció a muchos estoicos, nos ofrece elementos para la sospecha:

> Los estoicos recurren a pequeños silogismos para demostrar que el dolor no es un mal, como si la dificultad fuera meramente verbal..., pero luego admiten que el dolor «es áspero, contrario a la naturaleza, apenas soportable y tolerable». [1]

Seguramente la mayoría experimenta dolor, pero lo soporta. Es posible que algunos logren no sentirlo —del mismo modo que algunos soldados tras un durísimo entrenamiento o algunos monjes tras un retiro no menos exigente—, es decir, que su alma, su psique, no perciba la sensación de dolor, pero creo que son pocos casos. Ya sabemos que hay

quienes en su entrenamiento se fustigan o se hacen llagas con cilicios, pero los que yo he conocido sí experimentaban dolor.

Sucede, además, que el sufrimiento —tanto físico como mental— puede convertirse en adictivo, incluso en personas a las que no definiríamos como masoquistas. Así que en lo que se refiere al dolor, no parece aconsejable aceptarlo con gusto o resignación, excepto, como es evidente, en las situaciones en las que no hay otro remedio. La otra razón es si merece la pena experimentar una vida con las emociones cercenadas.

Ahora bien, en el planteamiento estoico existe una cierta contradicción. Por un lado, defienden que hay que eliminar los deseos, aversiones y juicios, lo que puede parecer muy semejante a lo que afirman los budistas, pero en realidad los estoicos no eliminan de raíz todos los deseos, aversiones y juicios, sino solo los que se refieren a las cosas que no dependen de nosotros. Sin embargo, tienen el deseo de ser virtuosos y la aversión hacia el no serlo. De este modo, si un estoico no fuera virtuoso se podría atormentar del mismo modo que se atormenta alguien sometido a las emociones de lo que no depende de nosotros. Hagámoslo breve: el estoico abandona la escena del gran teatro del mundo para entrar en la pequeña y enrarecida escena del teatro de su conciencia, en la que se representa una obra donde también hay deseos y aversiones.

Aunque la discusión entre Aristipo y Epicuro con los estoicos y con otras escuelas tiene como motivo central —casi obsesivo— el placer, resulta bastante asombrosa la diferencia que los estoicos establecen entre las dos sensaciones primarias del placer y el dolor. Mientras que huyen asustados de todo lo que sea gozo, y escriben largas diatribas contra quienes quieren experimentarlo, sin embargo, aceptan sin ningún problema el sufrimiento e incluso presumen de soportarlo. Podemos, pues, preguntarnos: ¿por qué no soportan con la misma entereza el placer?, ¿por qué no combaten con el mismo ardor el dolor?

6
Dudo, luego soy feliz
Los escépticos

El eudemónico imperturbable

Este capítulo comienza con un filósofo difícil de clasificar: Anaxarco de Abdera. Es seguro que era atomista o abderita, es decir, seguidor de las ideas de Demócrito, pero también es considerado escéptico, por su estrecha relación con Pirrón de Elis, y por eso encabeza este capítulo dedicado a los escépticos. Atrae de manera especial nuestra atención porque era conocido como «el Eudemónico», es decir, el Feliz.

Anaxarco nació en Abdera y fue alumno de alguno de los discípulos de Demócrito, de quien tomó una idea que conoceremos mejor más adelante, la de *euthymia*, tranquilidad interior o buen ánimo, aunque llevó esta tranquilidad al extremo, como pronto descubriremos.

Cuando supo que el rey de Macedonia, Alejandro Magno, se disponía a enfrentarse al Imperio persa, Anaxarco decidió unirse a la expedición. Además, convenció a uno de sus discípulos, Pirrón de Elis, para que lo acompañara.

A pesar de que Aristóteles había recomendado a su sobrino Calístenes como filósofo de la corte, Alejandro prefirió a Anaxarco, quien le hablaba de los átomos y de la existencia de una inmensidad de mundos parecidos a la Tierra, y sin duda habitados. Se cuenta que una vez sorprendieron a Alejandro llorando y cuando le preguntaron respondió que cómo no iba a llorar si, existiendo tantos mundos, ni siquiera había conquistado este.

Anaxarco y Pirrón llegaron con Alejandro hasta el reino indio de Taxila y allí se produjo un encuentro que quizá cambió la historia de la filosofía, cuando conocieron a los llamados gimnosofistas, un grupo de filósofos que permanecían durante horas desnudos, acostados sobre piedras bajo un sol implacable. Los griegos no dieron crédito a tanta indiferencia ante el dolor.

Cuando Alejandro se vio obligado a regresar, uno de esos sabios, llamado Calano, decidió unirse a él. Durante el camino de regreso, Calano enfermó o se dio cuenta de que ya era demasiado anciano como para seguir viviendo, así que le pidió permiso al conquistador para suicidarse. Fue entonces cuando Anaxarco y Pirrón pudieron contemplar lo extremo de la imperturbabilidad del sabio indio, pues Calano se quemó vivo en una pira, ardiendo hasta consumirse y sin quejarse ni un instante.

No es seguro si aquel espectáculo fue determinante para que Anaxarco y Pirrón descubrieran las virtudes o al menos los atractivos de la imperturbabilidad, pero los dos, cada uno a su manera, relacionaron la felicidad con lo que se conoce como ataraxia.

Cuando Anaxarco se dispuso a regresar a Grecia, probablemente tras la inesperada muerte de Alejandro, el barco en el que navegaba naufragó cerca de las costas de Chipre. El filósofo fue capturado por Nicocreonte, que lo odiaba debido a que había dicho años antes, con motivo de un banquete en la corte chipriota, que le extrañaba que Alejandro no sirviera la cabeza del tirano. Ahora que el conquistador no podía proteger al lenguaraz filósofo, Nicocreonte decidió vengarse de la manera más cruel, condenándolo a ser machacado en un mortero con mazos de hierro.

Parece que esta muerte fue más dolorosa que la de Calano, quien probablemente murió en pocos instantes debido a diversos factores, como el humo. Tal vez, además, el anciano conocía técnicas para soportar el dolor, como esos monjes que se queman vivos sin mover un músculo, como el budista Thích Quảng Đức en 1963 en protesta contra la guerra de Vietnam. Sin embargo, a Anaxarco le rompieron los huesos y trituraron la carne poco

a poco, manteniéndose con vida durante mucho tiempo. Se dice que en un momento dado miró al tirano y exclamó: «¡Es el saco de Anaxarco lo que machacas, y no a Anaxarco!».

Recordemos que este filósofo es llamado el Eudemónico, el Feliz, título que al parecer ya le habían otorgado en vida:

> Fue llamado el Hombre Feliz debido a su ausencia de pasiones y a la facilidad de su vida.

Esta no poco trágica muerte nos recuerda que también debemos prever lo imprevisible, como dice el estratega chino Sun Tzu.[1] Anaxarco se burló del tirano de Chipre porque sabía que en ese momento Alejandro lo protegería, pero lo que no pudo prever era que un naufragio lo dejaría en las costas de ese mismo territorio, a merced del tirano. Por muy bien que manejes el *kairós*, hay poco remedio ante un azar como este, excepto, quizá, evitar burlarse de un tirano.

Con Anaxarco se hace explícita una estrecha relación entre la felicidad y la imperturbabilidad o ataraxia, o al menos la indiferencia (adiaforía o adiáfora) o el control de las pasiones, que sería fundamental para tres escuelas de filosofía que, a pesar de esta coincidencia, fueron grandes rivales: los estoicos, los escépticos de la Academia y los pirronianos (seguidores de Pirrón), y los epicúreos. La imperturbabilidad extrema de los estoicos y la moderada de los epicúreos ya las conocemos.

La historia de los misteriosos gimnosofistas de la India se mantiene en el misterio y nadie ha podido demostrar si eran budistas, jainistas o hinduistas, o tal vez ninguna de estas tres cosas, sino materialistas o escépticos de las escuelas carvaka o lokayata. Tampoco hay acuerdo acerca de si su influencia fue decisiva para traer esta idea de la imperturbabilidad y la indiferencia a la filosofía griega.

Hay que recordar que Anaxarco era también discípulo del atomista Metrodoro de Quíos, quien pensaba que debemos mostrarnos indiferentes ante el miedo y la superstición, y que al parecer defendía que es conveniente alcanzar cierta imperturbabilidad. Se conserva una frase suya

acerca de la felicidad en la que muestra su materialismo y defiende la autosuficiencia del sabio: «Los dioses no se preocupan por nosotros, ni la fortuna nos guía; solo nosotros gobernamos nuestra vida».

En cuanto al maestro de todos ellos, Demócrito, decía que el buen ánimo o *euthymia* consiste en no dejarse perturbar por acontecimientos ni temer la muerte o la desgracia, pues todo, al fin y al cabo, no es otra cosa que átomos y vacío. Su muerte no fue tan dramática como la de Anaxarco, pero demuestra bastante templanza y, al mismo tiempo, una curiosa generosidad hacia los demás. Se cuenta que, teniendo más de cien años y viéndose ya con pocas fuerzas, decidió morir dejando de comer. Sin embargo, por aquellos días se acercaban unas fiestas importantes y su familia le pidió que aguantase un poco más, para no obligarles a mantener el duelo durante las celebraciones. Demócrito estuvo de acuerdo y pidió que le permitieran tumbarse en un lugar cómodo y que pusieran cerca pan recién horneado untado con miel, porque con solo respirar el aroma podría mantenerse con vida unos cuantos días más. Parece que logró sobrevivir a las fiestas y morir feliz.

Otro indicio acerca de que la imperturbabilidad estaba presente en la escuela atomista, sin necesidad de la intervención de los gimnosofistas, es que el gran heredero de Demócrito, Epicuro, también opinaba que lograr cierta indiferencia era importante para vivir feliz.

La tranquilidad de ánimo de Demócrito o la indiferencia y la imperturbabilidad de tantas escuelas filosóficas son ideas más definidas, y por ello más interesantes, que la simple afirmación de que la felicidad es el bien supremo o el objetivo de la vida. No obstante, ya hemos visto —al discutir la virtud, el placer y el dolor o el seguir la naturaleza— que la similitud en las palabras o incluso en los conceptos no implica verdadera coincidencia. La ataraxia de Epicuro, Aristóteles o Demócrito es bastante diferente de la de los cínicos o la de Aristipo, y extraordinariamente distinta de las de Calano el gimnosofista, Epicteto o Anaxarco el Eudemónico. Estas

últimas quizá sería mejor denominarlas *kartería* («fortaleza», «aguante ante el dolor») en vez de imperturbabilidad.

En cuanto a Pirrón, su indiferencia está probablemente a medio camino de unos y otros, como vamos a ver a continuación.

PIRRÓN, UN SABIO IGNORANTE Y FELIZ

> PIRRÓN: Trato de sopesar en las balanzas los argumentos y trato de equilibrarlos. Y una vez que veo los dos platillos perfectamente equilibrados, entonces, sí, entonces desconozco cuál es el más verdadero.
>
> LUCIANO, *Subasta de vidas*

Pirrón es uno de esos pensadores de los que conocemos solo anécdotas. No conservamos ningún escrito suyo, tal vez porque no escribió nada, excepto un poema en alabanza a Alejandro Magno. Lo poco que conservamos es una frase que luego conoceremos, que ha sido transmitida, no por sus partidarios sino por sus enemigos, por un tal Aristocles. Lo que sabemos de Pirrón, y que también sabes tú, querido lector, si es que no te has saltado el capítulo anterior, es que era discípulo del filósofo feliz, de Anaxarco de Abdera.

Se cuenta que leyó los libros de Demócrito y quedó fascinado, hasta el punto de que es casi lo único que siguió admirando cuando dejó de admirar todo lo demás, incluido a su maestro Anaxarco, al que consideraba demasiado servil. Esta última es una curiosidad de la vida de Pirrón en la que vale la pena detenerse un instante.

Ya sabemos que Anaxarco era el filósofo predilecto de Alejandro. Se cuenta que se atrevió a burlarse de su supuesta divinidad porque, al ver sangrar al macedonio, le dijo que aquello no era icor —la sangre divina— sino sangre mortal. En otra ocasión, ante las pretensiones de ser un dios de Alejandro, le dijo: «Tú no eres un dios, solo un hombre que puede matar,

pero que no puede hacer daño a un sabio». Algunos dicen que el conquistador se rio de la burla de Anaxarco y no hizo nada, pero otros aseguran que estuvo a punto de machacarlo con su maza, aunque fue detenido por sus compañeros.

Sin embargo, el gimnosofista indio Calano, el que se quemó vivo, le dijo a Pirrón que su maestro era demasiado servil. Tal vez porque cuando Alejandro, después de matar a uno de sus grandes amigos, Clito el Negro, le pidió consejo a su filósofo, este le dijo que no había quebrantado la ley, puesto que la ley la establecía el soberano, es decir, el propio Alejandro.[2]

Si recordamos esa otra ocasión en la que contradijo al conquistador y consiguió no ser asesinado porque los compañeros del macedonio lo retuvieron, parece muy sensato que ahora le dijera lo que deseaba escuchar. Un año después otro filósofo, Calístenes, el querido sobrino de Aristóteles, se negó a arrodillarse ante Alejandro y, quizá tras meses de torturas, fue ejecutado o arrojado a los leones.

Con el hedonista Aristipo hemos descubierto lo importante que es distinguir el *kairós*, saber qué es lo más conveniente en cada momento. Pues bien, se conservan algunos testimonios que señalan a Anaxarco como otro filósofo interesado de manera explícita en dicho concepto.[3]

Imaginemos la situación. Un banquete en el que todos ven con espanto cómo Alejandro atraviesa con su lanza a Clito, el general que le salvó la vida en la batalla de Gránico, y la crisis inmediata del conquistador, que, lleno de remordimientos, se encierra en su tienda y pide consejo a Anaxarco. No parece el momento más indicado para regañar al iracundo macedonio...

Por otra parte, se dice que Pirrón recibió una gran recompensa por el poema que dedicó a Alejandro. Tal vez, después de todo, ambos adularon al conquistador, lo que habría sido el comportamiento más sensato.

Sea como sea, Anaxarco terminó muy mal, machacado en un mortero, pero quizá feliz, pues siempre fue llamado el Eudemónico, mientras que

Pirrón disfrutó de una larga vida en su tierra natal, en Elis, rodeado del respeto de sus conciudadanos, que incluso le eximieron de pagar impuestos, le nombraron sumo sacerdote y encargaron una estatua en su honor.

Sin embargo, a Pirrón todo esto le resultó indiferente. No por desprecio a sus conciudadanos, sino porque adoptó como filosofía la indiferencia hacia todas las cosas.

LA FELICIDAD DEL INDIFERENTE

> Quienes filosofan siguiendo una perspectiva filosófica diferente se desgastan en vano y se consumen en continuos tormentos. El que filosofa siguiendo a Pirrón, por el contrario, es feliz.[4]
>
> ENESIDEMO

Pirrón admiraba los escritos del infatigable curioso que fue Demócrito. Viajó junto a su maestro Anaxarco y sin duda conoció en la corte de Alejandro a decenas de filósofos, como el cínico Onesícrito o el sobrino de Aristóteles, Calístenes. Después de conocer tantas culturas y sumergirse en un mar de razones, de argumentos enfrentados, de visiones en conflicto acerca de la realidad, parece que desarrolló cierta alergia hacia el dogmatismo o hacia cualquier afirmación de que existe una verdad indudable. En definitiva, se hizo escéptico.

El escepticismo lo llevó de alguna manera a la indiferencia o adiaforía, razonando más o menos de la siguiente manera: puesto que las diferentes interpretaciones de la realidad son equivalentes, o al menos ninguna se puede imponer de manera indiscutible como la verdadera, lo más sensato es que nos mantengamos indiferentes hacia todas. Las cosas ya no nos afectan como antes; no solo abandonamos la ambición de conocerlo todo, sino que las desgracias y disgustos de la vida nos resultan tan indiferentes que ya no nos perturban. Nos convertimos, pues, en imperturbables.

Aquí, de nuevo, las anécdotas vienen en nuestra ayuda.

Se cuenta que Anaxarco se cayó en un pozo y que cuando Pirrón pasó por allí no hizo nada por ayudarlo, sino que siguió caminando. Cuando fue rescatado, su maestro no se enfadó con su discípulo: lo elogió por haber demostrado imperturbabilidad.

Se cuenta que Pirrón salía de su casa sin rumbo fijo y que se perdía en los bosques, sin preocuparse de nada. Sus discípulos iban tras él, protegiéndolo y salvándolo de cualquier incidente, como caerse en una zanja.

Por otro lado, aunque vivía con su hermana, se ocupaba de las tareas domésticas, algo insólito en un hombre libre en aquella época. También llevaba personalmente los pollos al mercado y compraba la comida necesaria.

En una ocasión en la que estaba en un barco bajo una gran tormenta, observó a un cerdo que permanecía indiferente al peligro y dijo a sus compañeros que debían comportarse como aquel animal.

En contra de su imperturbabilidad se cuenta que un perro rabioso lo atacó y que él, en vez de permanecer inmóvil, salió corriendo. Se justificó explicando que todavía estaba sometido a las pasiones humanas. Sucedió algo parecido cuando alguien insultó o maltrató a su hermana y salió en su defensa. En este caso dijo que la indiferencia no incluye no defender a una mujer desvalida.

Estas anécdotas, en ocasiones contradictorias, nos indican dos cosas. La primera es que las más inverosímiles tal vez fueron inventadas por sus enemigos. La segunda es que, como todos nosotros, Pirrón también era una persona contradictoria. Volveremos a descubrir la contradicción en otros filósofos, como ya hemos visto en el estoico Séneca.

En lo que sí coinciden todos los testimonios es en que Pirrón pensaba que la felicidad se consigue practicando o alcanzando la indiferencia (adiaforía) y la imperturbabilidad (ataraxia). Y, lo que es fundamental, que esa ataraxia se consigue a través de la duda.

Debemos dudar de lo que nos transmiten nuestros sentidos, pero también de nuestra razón. No hay conocimiento seguro. Como ya había dicho Jenófanes, incluso si llegásemos a conocer la verdad, no podríamos demostrar de manera indiscutible que lo fuese.[5] Por lo tanto, no vale la pena que nos preocupemos por todas esas cosas que no podemos controlar, como la prosperidad, la fama o la salud.

En opinión de Pirrón, la indiferencia nos lleva a no experimentar el sufrimiento, porque este surge de nuestras expectativas y juicios. Y la imperturbabilidad nos proporciona serenidad y tranquilidad del alma. La ataraxia no consiste en experimentar placer, como en el caso de los cirenaicos o los epicúreos, sino cierta satisfacción por la manera en la que se está viviendo, gracias a la ausencia de dolor y perturbación. Es un estado que se parece mucho a lo que Demócrito llamaba «eutimia». Podemos rastrear su influencia a través de Anaxarco, que era discípulo del atomista Metrodoro, pero también recordando que Pirrón leyó con entusiasmo las obras de Demócrito, que al parecer tenía siempre a mano, junto a las de Homero.

Muchos lectores sin duda se han dado cuenta de que la indiferencia y la imperturbabilidad de los escépticos pirronianos se parecen mucho a las de los estoicos. Sin embargo, la manera de buscar y alcanzar la felicidad, o de practicar la indiferencia y obtener la imperturbabilidad, es absolutamente diferente, porque los estoicos no logran la ataraxia al aceptar la ignorancia, sino más bien todo lo contrario, pues ya sabemos que piensan que el universo está gobernado por una razón universal perfecta.

En cuanto a la única opinión explícita de Pirrón que se conserva, ha dado origen a discusiones interminables, en las que los expertos intentan descifrar cada frase y cada palabra, pero aquí analizaremos solo su relación directa con la felicidad. La transmisión de esta opinión es muy compleja. El cristiano Eusebio de Cesarea dice que encontró en un libro del aristotélico

Aristocles una cita de un tal Timón de Fliunte, que contaba lo que le había dicho su maestro Pirrón:

> Timón dice que quien quiera ser feliz ha de estar atento a estas tres cosas: primero, al modo como son por naturaleza las cosas; segundo, qué actitud debemos adoptar ante las cosas; y en fin, cuáles serán las consecuencias para los que se comporten así.

Aquí vemos que el camino a la felicidad para Pirrón y Timón depende en gran medida de cómo sea la realidad: «como son por naturaleza las cosas».

En muchas escuelas griegas, quizá en la mayoría, se pensó que existe una estrecha relación entre conocer la realidad, la naturaleza de las cosas y la felicidad. A ese conocer la realidad se le ha llamado de muchas maneras: física, metafísica, ontología o incluso cosmología. A nosotros nos interesa lo que Pirrón y su discípulo Timón pensaban de la felicidad, y su tesis de que, una vez que sepamos cómo es la realidad, también sabremos qué actitud adoptar para ser felices. Pues bien, la cita continúa de este modo:

> Pirrón declaraba que las cosas eran indeterminadas, sin estabilidad e indiscernibles. Por esta razón, ni nuestras sensaciones ni nuestras opiniones son verdaderas o falsas.[6]

Es decir, no podemos conocer la realidad, ya sea debido a que nuestros sentidos y nuestra mente no pueden acceder a ella directamente, o bien porque las cosas son en sí mismas indeterminadas.

He aquí el problema. Pirrón y Timón comienzan diciéndonos que nuestra actitud y nuestra felicidad deben depender de cómo es la realidad, pero ahora resulta que no podemos saber cómo es la realidad. ¿Qué hacer entonces? La respuesta es:

> No debemos poner nuestra confianza en las cosas, sino presentarnos ante ellas sin opiniones, sin prejuicios, de modo impasible.[7]

En definitiva, no debemos decir que una cosa es de este o de aquel otro modo, sino adoptar una sana indiferencia y no inclinarnos hacia ninguna opinión:

> Quienes en verdad se encuentran en esta disposición, Timón dice que tendrán como resultado primero la *afasia* y después la *ataraxia*.[8]

Por afasia los comentaristas afirman que Pirrón entiende algo así como «ausencia de discurso»: no pontificar acerca de la realidad, no afirmar cómo son las cosas realmente. Sin embargo, su discípulo Timón escribió mucho acerca de cómo no hay que hablar o escribir sobre la realidad, así que no pareció tomarse la afasia en serio. Según este, para su maestro la felicidad se consigue abandonando el dogmatismo y renunciando a encontrar la verdad: «Consideraba que la búsqueda de la verdad era vana, pues solo en la indiferencia hallamos paz».[9]

Pirrón opinaba que aunque podemos saber cómo comportarnos en la vida para ser felices, mediante la indiferencia y la imperturbabilidad, en otras cuestiones debemos aplicar lo que diría, dos mil años más tarde, Wittgenstein: «De lo que no se puede hablar, mejor es callar».

Además de contarnos lo que pensaba y decía su maestro, Timón escribió unos *Siloi* o poemas satíricos en los que se burla de todos los filósofos, excepto de Pirrón.

De Diógenes el Cínico dijo que era «un perro que ladra a la luna», porque sus críticas a la sociedad no servían para nada.

De Zenón el Estoico, que era «un erizo fanfarrón», porque le parecía muy tozudo.

De Platón, que era «el gran hablador de palabras vacías», y que su teoría de las Ideas únicamente era «un delirio de los que creen ver lo invisible».

De Aristóteles dijo que «se cree sabio, pero solo teje telarañas de palabras».

También criticó al siguiente filósofo que conoceremos, acusándolo de robarle la idea del escepticismo a su maestro Pirrón.

Arcesilao revoluciona la Academia platónica

Del mismo modo que existen al menos dos filosofías del placer, la de Aristipo y la de Epicuro, también hay dos grandes escuelas escépticas, la de

Pirrón y la de Arcesilao y los académicos.

La opinión más popular entre expertos y profanos es que la Academia de Platón era una escuela dogmática, en la que se defendían ciertas verdades o certezas: la teoría de las ideas, la del método dialéctico como búsqueda de la verdad, la de que atravesamos vidas sucesivas en el camino al conocimiento de la verdad, el bien y la felicidad, y también la de una república ideal muy férrea y reglamentada.

Es cierto que todas estas ideas se pueden encontrar en los diálogos de Platón, pero también se pueden encontrar muchas otras. Ya sabemos que hay quien dice que este filósofo parecía tener el propósito de que nadie supiera exactamente qué pensaba, o quizá solo fue cambiando de manera de pensar a lo largo del tiempo, lo que explicaría las contradicciones entre muchos de sus diálogos.

No tenemos una respuesta a este dilema, pero sí sabemos que sus dos primeros sucesores en la Academia, Espeusipo y Jenócrates, apostaron por una interpretación mística-simbólico-matemática de Platón. Los dos siguientes, Polemón y Crates, regresaron a terreno firme y defendieron una interpretación más moderada. Finalmente, el sexto director, Arcesilao, transformó la Academia en una escuela escéptica y rechazó cualquier dogmatismo.

Arcesilao nació en un lugar llamado Pitane, pero se instaló en Atenas muy joven, con la intención de dedicarse a la música. No obstante, ante la efervescencia cultural de la ciudad, decidió encaminar sus pasos en otra dirección, hacia la escuela de Aristóteles, al Liceo.

Aunque dicho pensador había muerto, todavía vivía su sobrino, amigo y sucesor, el longevo Teofrasto, quien asegura en el prólogo a su libro *Los caracteres* que tiene cien años.

Arcesilao, por lo tanto, conoció a Teofrasto, de quien aprendió muchas de las ideas de Aristóteles. Sin embargo, tiempo después conoció a los académicos Polemón, Crates y Crántor, y quedó tan fascinado que declaró

que estar con ellos era como estar ante los propios dioses. Naturalmente, Arcesilao abandonó el Liceo e ingresó en la Academia platónica. Se cuenta que Teofrasto declaró que habían perdido a un gran discutidor. En esto Arcesilao coincidía con Aristóteles, pues sabemos que también fue un gran polemista en su juventud.

Arcesilao convivió con Polemón y con Crántor y Crates no solo en la Academia, sino también en un curioso cruce de amantes y domicilios. Cuando Polemón murió, el siguiente director fue Crates, que era amante de Arcesilao. Finalmente, al morir Crates, los miembros de la Academia decidieron que su sucesor debía ser Arcesilao, en vez del que estaba previsto, quien fue, de todas formas, el primero en reconocer su insuperable talento. Lo que nadie esperaba era que el nuevo director introdujera el escepticismo en la Academia.

El giro escéptico

Muchos se han preguntado cómo es posible que, después de estudiar primero con los aristotélicos y después en la Academia, Arcesilao adoptara el escepticismo. ¿No era una traición a los ideales de Sócrates y Platón?

En opinión de Arcesilao, sucedía todo lo contrario, porque su intención era recuperar el pensamiento de Sócrates, incluso el de Platón, a los que admiraba. Ya antes de ser director de la Academia había comprado una copia de los diálogos, que leía una y otra vez, junto con las obras de Homero, afición esta última que, como sabemos, coincide con la del otro gran escéptico de la Antigüedad, Pirrón.

Arcesilao argumentó su escepticismo recordando que Sócrates era famoso por afirmar aquello de «Sólo sé que no sé nada». No cabe duda de que es un planteamiento bastante escéptico. Arcesilao lo redondeó: «Sólo sé que no sé nada, y ni siquiera estoy muy seguro de eso».

Como gran conocedor de los diálogos de Platón, Arcesilao sabía que en casi todos Sócrates acaba renunciando a encontrar una solución definitiva y admite que no queda más remedio que seguir investigando. Pues bien, ese es el significado de escepticismo: «seguir investigando». Aunque hay que aclarar que Arcesilao no usaba todavía esa palabra, *skepsis*, para definir su pensamiento, sino que afirmaba que su manera de pensar era antidogmática.

Se suele decir que la suspensión del juicio es una idea de los escépticos pirrónicos, los seguidores de Pirrón, pero parece que fue propuesta por Arcesilao y después adoptada por los pirrónicos. Aunque, claro, no hay certeza de ello, como defendería un buen escéptico.

Arcesilao creía que cuando se enfrentan opiniones contrarias y se dan razones a favor de una y de la otra se suele llegar a un equilibrio, que es como el de una balanza con los platos perfectamente contrabalanceados. Ese equilibrio nos obliga a la suspensión del juicio o *epojé*, es decir, a no considerar como absolutamente demostrada ninguna de las opiniones. Y esa *epojé*, en este caso sí de manera semejante a Pirrón, nos conduce a la indiferencia (adiaforía) y a admitir que no podemos conocerlo todo.

Ahora bien, aunque investiguemos sin llegar a una solución indiscutible, no tenemos por qué sentirnos frustrados, como no se sentía frustrado Sócrates. Arcesilao va más lejos y dice que la suspensión del juicio y la indiferencia subsiguiente nos llevan a la felicidad. Esta es la razón por la que cuando dediqué un intenso estudio a los pensadores escépticos lo titulé *Sabios ignorantes y felices*.

Ignorantes, como lo era Sócrates y como lo eran Arcesilao y los escépticos académicos, pero también Pirrón y sus seguidores, que creen que ese «no saber», esa «docta ignorancia», es el camino hacia la felicidad. Lo demuestran en su propia vida, con un carácter alegre y bromista como el de Sócrates, sereno y satisfecho como el de Pirrón, y muy alegre e incluso juerguista en el caso de Arcesilao.

De todos modos, a pesar de rechazar las verdades dogmáticas, Arcesilao aceptaba lo verosímil, es decir, la confianza en ciertas opiniones que parecen verdaderas, aunque no podamos afirmar de manera rotunda que lo sean o que lo serán hasta el fin de los tiempos. Entre esas ideas verosímiles está la de que la felicidad no consiste en buscar placeres o riquezas, sino en liberarse de cualquier tipo de sufrimiento provocado por las pasiones, por los apegos y por los deseos insatisfechos. No por eso rechazan los placeres, pero sí piensan que es mejor alcanzar una cierta indiferencia ante ellos; tampoco creen en renunciar a todo, aunque sí en estar preparados para situaciones de dificultad y pérdida.

A esta prudencia se añade aceptar las incertidumbres inevitables de la vida y renunciar a poseer un conocimiento absoluto acerca de las cosas y, por lo tanto, no adoptar ni intentar imponer ideas dogmáticas, sino moverse en una sana duda, que no nos impida actuar, pero que sí nos impida dogmatizar. Sexto Empírico aseguraba que Arcesilao rechazaba las verdades indiscutibles, pero aconsejaba que en la vida nos guiásemos por la honestidad y lo razonable:

> Porque la felicidad se obtiene a través de la sensatez, y la sensatez reside en las acciones rectas, y la acción recta es aquella que, una vez llevada a cabo, tiene una justificación razonable. Así pues, quien atiende a lo razonable actuará rectamente y será feliz. [10]

Parece que uno de los mayores placeres de Arcesilao era discutir con los estoicos, en concreto con Zenón, el fundador de la escuela. Se cuenta que discutían muy a menudo y que la victoria era inevitablemente para Arcesilao, quien demostraba que las ideas de su rival no eran tan seguras como él pretendía, pues Zenón era muy dogmático.

Carnéades

El otro gran pensador de la Academia escéptica es Carnéades.

Si ya de Arcesilao se afirmaba que era difícil vencerlo en una discusión, de Carnéades se decía algo parecido en relación con el estoico Crisipo. Tras los ataques de Arcesilao a Zenón de Citio, el tercer director de la Estoa, Crisipo había intentado combatir los argumentos escépticos, al parecer con no demasiada fortuna, porque sus seguidores le reprochaban haber expuesto muy bien los argumentos de Arcesilao, pero no ofrecer respuestas convincentes. O quizá lo dijeron después de ver de qué manera Carnéades desmontó sin piedad los argumentos de Crisipo, un entretenimiento que se convirtió en pasión, como admitió el propio escéptico: «De no haber existido Crisipo, tampoco existiría Carnéades». [11]

Carnéades fue también director de la Academia platónica, en la que mantuvo y renovó el escepticismo. Perfeccionó la idea de verosimilitud de Arcesilao, convirtiéndola en la de probabilidad o «persuasividad» (*pithanos*): no podemos conocer toda la verdad, pero sí podemos guiarnos en nuestra vida cotidiana por lo probable, aceptando la incertidumbre, incluso disfrutando de ella, y guiándonos por la verosimilitud o probabilidad práctica. Estas ideas están muy cerca del pragmatismo de William James o Charles Sanders Peirce.

Como también se han perdido los escritos de Carnéades o las transcripciones de sus lecciones orales que tomó su discípulo Lácides, solo sabemos algunas cosas en cuanto a su opinión de la felicidad, como que pensaba que se podía conseguir gracias a la vida práctica. Es decir, debemos guiarnos por la prudencia y la adaptabilidad y por un sano escepticismo o búsqueda de la probabilidad cuando tomamos decisiones, intentando elegir lo más beneficioso para nosotros y para los demás. En esto coincidía con Aristóteles, y también en la búsqueda del bien común y la participación en la sociedad, ideas que contradicen la caricatura que de los escépticos hicieron los estoicos, como personas que, al resultarles todo indiferente, vivían aisladas y sin ayudar a nadie.

Todo lo contrario. Carnéades rechazó los dogmatismos, pero no la acción. Precisamente, demostró su implicación en los asuntos políticos o sociales en una visita a Roma de la que fue testigo el abuelo de Cicerón. La razón de su presencia en la urbe latina fue que acudió para intentar que los romanos no castigaran a Atenas con una multa por haber roto un acuerdo con una ciudad tebana. Junto a él viajaron en el año 155 a. C. un estoico y un aristotélico, pero fue Carnéades el que asombró a todos, convirtiéndose en el responsable de que Roma se apasionara por la filosofía griega. Parece que dio varios discursos elocuentes, pero el más recordado fue uno que dividió en dos jornadas. En la primera defendió la justicia como esencial para el buen funcionamiento de la sociedad, mientras que en la segunda defendió con la misma convicción que la justicia es una convención para que los poderosos ejerzan su dominio sobre los débiles.

Es decir, Carnéades puso en práctica el escepticismo académico, mostrando tan buenas razones a favor como en contra, creando un equilibrio que, se supone, podría llevar a la suspensión del juicio o *epojé*. La multa a Atenas fue reducida al mínimo, pero el riguroso Catón el Viejo hizo que expulsaran a los filósofos cuanto antes para que no corrompieran a los «virtuosos» romanos.

A diferencia de escuelas dogmáticas, como la de los epicúreos o los estoicos, Arcesilao y Carnéades no creían que hubiera verdades inmutables, ni en el terreno de la física o metafísica ni en el de la ética. Sin embargo, tampoco adoptaron una indiferencia absoluta, como pudieron hacer algunos escépticos pirrónicos, sino que disfrutaron de la discusión y la investigación, sabiendo que podían alcanzar propuestas verosímiles o probables. Por ejemplo, resultaba verosímil que el placer fuera mejor que el dolor y una vida feliz preferible a una desgraciada.

Otro aspecto interesante de los escépticos académicos es que fueron, junto con los cirenaicos, los que más importancia dieron a la capacidad de adaptarse a diferentes circunstancias y reconocer el *kairós*, el momento

adecuado para cada cosa. Esa es otra razón para evitar los dogmas, ya que impiden la flexibilidad, y, en el caso de la felicidad o el placer, podemos perder buenas ocasiones frenados por nuestros prejuicios o estrictas normas éticas. Por ejemplo, no divirtiéndonos en una fiesta cuando nos proponen vestirnos de manera extravagante, como ya hemos visto que sucedió con Platón y Aristipo en la corte de Dionisio II, o no disfrutar con naturalidad y sin remordimientos del teatro y otros espectáculos, como en el caso del estoico Epicteto y, de nuevo, de Platón.

Porque los escépticos, en definitiva, también buscan la felicidad, la cual creen que se puede alcanzar si nos quitamos de encima muchas de las ataduras que nos impiden disfrutar de la vida o que nos obligan a caminar por un sendero sembrado de dogmas y verdades indemostradas, y posiblemente indemostrables.

DISCUSIÓN:

INDIFERENCIA E IMPERTURBABILIDAD

> Cada filósofo propuso su propia explicación, pero se vio sometido a la crítica de otros filósofos, que mostraron los puntos débiles de su hipótesis y propusieron alternativas. De este modo, de discusión en discusión, perfeccionaron sus argumentos, modificándolos, abandonándolos para adoptar otros más verosímiles.
>
> DANIEL TUBAU, *Sabios ignorantes y felices*

A los lectores quizá les sorprenda encontrar tantos términos idénticos en filosofías a veces tan distantes, pero tiene su lógica. Al fin y al cabo, eran palabras comunes, como pueden serlo hoy en día tantas otras. Si dos partidos políticos, uno de derechas y otro de izquierdas, hablan de que es necesario un buen gobierno o gobernanza para que un Estado funcione bien, el concepto coincide, pero cada uno entiende algo diferente. En los años setenta del siglo pasado si un ciudadano de la República Democrática Alemana, perteneciente al bloque soviético, y otro de la República Federal Alemana hablasen de «democracia», obviamente no interpretarían la palabra de la misma manera. Para el alemán federal la democracia sería un sistema parlamentario con garantías de libertad de prensa y otros requerimientos, mientras que para el alemán de la República Democrática Alemana esa democracia de Occidente sería considerada simplemente «formal», como se decía entonces, y para la soviética era la democracia «real».

En esta discusión nos encontramos con otras dos palabras comunes a casi todas las escuelas filosóficas griegas, pero con un significado diferente para cada una de ellas y que, por lo tanto, provocaron constantes polémicas y discusiones: ataraxia y adiáfora.

La ataraxia se ha traducido usualmente como «imperturbabilidad», pero en muchos contextos parece más adecuado «serenidad» o «tranquilidad» (el estoico latino Séneca proponía «*tranquilitas*»). Existen muchos indicios para sospechar que la idea de la ataraxia ya fue propuesta por Demócrito, aunque no es seguro que llegara a emplear esa palabra, pero sí otras como eutimia o buen ánimo, como veremos en el próximo capítulo. Tal vez

Epicuro tomó la idea de Demócrito o del escéptico Pirrón; sea como sea, le dio mucha importancia y la consideró el rasgo principal del estado que podemos llamar felicidad, como ausencia de dolor y serenidad. A aliviar cualquier turbación del alma contribuye también el no temer a la muerte ni a los dioses y el no desear placeres en exceso.

El escéptico pirrónico Sexto Empírico, del que por fortuna conservamos excelentes libros completos, dijo que «el objetivo del escepticismo es la ataraxia, en lo que respecta a las opiniones, y la moderación de los afectos, en lo que concierne a las cosas necesarias».[1]

Para los escépticos, tanto los pirrónicos como los académicos, la ataraxia se aplica a no adoptar ninguna creencia dogmática, pues siempre puede haber argumentos a favor y en contra de una opinión, lo que muchas veces nos llevará a la *epojé* o suspensión del juicio, que producirá entonces esa buscada ataraxia.

La adiaforía se traduce como «indiferencia», que puede referirse tanto a la impasibilidad que sentimos nosotros como al hecho de que las cosas nos resulten indiferentes, aunque ambos aspectos suelen estar conectados de una u otra manera. Los escépticos pirrónicos, los cínicos y los estoicos coinciden en sentir indiferencia hacia las cosas externas, ya que no les importan ni las necesitan. Pero hay algunas pequeñas diferencias.

Los cínicos son indiferentes a las cosas y no les inquietan ni preocupan las convenciones sociales, pero sí les interesa, o al menos eso revelan sus anécdotas, la vida con los demás, pues se muestran bastante activos, especialmente en la confrontación con las otras escuelas filosóficas.

Los estoicos, por su parte, conviven con una curiosa dicotomía filosófica, pues aseguran que el universo es perfecto y está gobernado por la Razón Universal, pero, por otro lado, les resultan indiferentes —y yo diría que bastante desagradables— casi todas las cosas que llevan a cabo esas criaturas del universo, que también somos, al fin y al cabo, los seres humanos.

En cuanto al escéptico Pirrón, se supone que su indiferencia es completa en todos los sentidos, aunque algunos de sus seguidores eran bastante más activos, como Timón de Fliunte o Sexto Empírico, que escribían libros para defender sus ideas y atacar las contrarias.

En cuanto a Sócrates, quizá no empleó las palabras «ataraxia» o «adiaforía», pero da la impresión de que sí las aplicó en su vida, manteniéndose siempre sereno y no dando gran importancia a los diversos accidentes de la vida, ni siquiera a una condena de muerte. En los *Recuerdos de Sócrates* de Jenofonte se le atribuye esta opinión: «En cuanto a mí, vivo tan contento con lo poco que tengo que pienso que los dioses me han concedido mucho más de lo necesario».[2]

Para Platón, como suele suceder, todo es distinto, pues al creer en otro mundo que contiene las perfecciones de las que carece este, el alma —que está prisionera de algún modo en el cuerpo— debe luchar contra las tentaciones y la degradación y separarse de ese mundo sensible para elevarse a lo eterno e inmutable. Por lo tanto, no puede haber una plena serenidad o indiferencia, puesto que para recuperar la armonía del alma se debe

hacer un esfuerzo constante mediante la razón y la virtud. Solo de este modo se puede aspirar a la verdadera felicidad.

También Aristóteles hace una propuesta singular, aunque terrenal. La imperturbabilidad o serenidad y la indiferencia no son metas a las que debemos llegar, sino más bien un estado de ánimo necesario para poder actuar de manera equilibrada, prudente y virtuosa. Por eso, una excesiva imperturbabilidad o indiferencia no es buena, pues las emociones y pasiones nos ayudan a alcanzar una vida plena si aprendemos a moderarlas. No hay que separarse del mundo sensible ni de las cosas exteriores, sino lograr vivir en armonía con ellas. Recordemos aquello que dice en la *Ética a Nicómaco*: «Quien no se turba por nada, ni siquiera por lo que debería turbarse, se parece más a una piedra que a un hombre». [3]

7
Buen ánimo y curiosidad
Demócrito

Vida de Demócrito

> ¿Me preguntas por qué me río? Pues porque todos los asuntos vuestros me parecen ridículos y vosotros mismos también.
>
> Demócrito en LUCIANO, *Subasta de vidas*

Demócrito nació en Abdera, una ciudad fundada por los fenicios hacia el siglo VII a. C., pero situada en los vastos territorios de los tracios, un pueblo famoso por sus bravos guerreros y sus cabellos pelirrojos. En el año 544 a. C. la ciudad fue repoblada por griegos procedentes de Teos, que huían de los invasores persas que pretendían someter a tributo a todas las ciudades griegas de la costa de la actual Turquía. Entre los exiliados se encontraba Anacreonte, el poeta del vino, que recomendaba buscar la felicidad en los placeres del instante presente. Esta idea coincide con las de Aristipo de Cirene y los hedonistas.

Cuando los persas pasaron al continente europeo y ocuparon Tracia, se establecieron en Abdera. Quizá se inició allí una buena amistad, pues se sabe que, tras la derrota de Salamina en el año 480 a. C., el rey persa Jerjes se detuvo en la ciudad y elogió la hospitalidad de sus habitantes.

Demócrito nació unos veinte años después, cuando Abdera se había vuelto a convertir en una urbe tracia, pero con gran influencia griega y cierta amistad con los persas. En uno de los testimonios acerca de

Demócrito se dice que aprendió astronomía y teología con los astrónomos caldeos de Babilonia y los magos persas, que habían llegado allí con Jerjes.

Desde joven se interesó por la filosofía. Se cuenta que construyó en los terrenos familiares una pequeña cabaña, en la que se encerraba para leer y pensar, lo que nos recuerda la célebre torre a la que Montaigne se retiró cerca de los cuarenta años, también para pensar, leer y escribir sus ensayos. En esa torre todavía se puede leer una cita de Demócrito, al que Montaigne admiraba por su escepticismo: «La verdad es desconocida».

Se cuenta que pudo recibir una inmensa fortuna de su padre, pero que prefirió dejársela a sus hermanos, o que la donó a sus conciudadanos, para quedarse tan solo con lo necesario para disfrutar de la filosofía y emprender largos viajes. Ludwig Wittgenstein hizo lo mismo, pues renunció a su parte de una inmensa herencia, que dejó a sus hermanos, y se quedó solo con lo necesario para instalarse en Inglaterra.

En sus viajes por las tierras orientales, Demócrito visitó las ciudades griegas de la costa turca, algunas bajo dominio persa y otras ferozmente independientes. Se sabe que también estuvo en Egipto y en ciudades de Mesopotamia, tal vez incluso en Babilonia. Del Imperio persa es probable que visitara la capital, Ecbatana, que un siglo más tarde el airado Alejandro Magno destruiría hasta sus cimientos.

Hay quien dice que no le impresionó mucho el poderío de los persas, porque una vez declaró: «Prefiero descubrir una ley causal que poseer el Imperio persa», pero me parece que la frase indica todo lo contrario: que, debido a lo impresionante que era dicho imperio, más impresionante era descubrir una ley causal, es decir, algún secreto de la naturaleza.

Se cuenta que visitó Etiopía y que llegó a conocer la India, o al menos los dominios persas en el subcontinente. Los historiadores modernos ponen en duda estos viajes, a pesar de que sabemos que existían relaciones comerciales entre los griegos y los indios, gracias a la seguridad de los caminos persas.

Casi todos los viajes de Demócrito fueron a las tierras de Asia, pues lo que hoy llamamos Occidente no parecía, a sus ojos, tener mucho que ofrecer, a no ser las colonias que los propios griegos habían fundado, en especial en lo que se conoció como la Magna Grecia, es decir, el sur de Italia y Sicilia. Pero sí viajó hacia el oeste al menos en una ocasión, para visitar la que entonces era la capital de la filosofía y el arte, Atenas.

No sabemos en qué fecha exacta estuvo allí, y el abanico de posibilidades es extenso, pues se dice que Demócrito vivió ciento cuatro años, aunque las fechas oficiales solo le conceden noventa. Sea como sea, pudo conocer a gran parte de los filósofos que han pasado por estas páginas. Si visitó Atenas en su juventud pudo conocer a Parménides y Zenón de Elea, el otro filósofo que murió machacado. Si llegó durante su madurez, quizá coincidió con Gorgias y otros muchos sofistas, entre ellos el gran Protágoras, quien, según algunas fuentes, fue su discípulo. También pudo conocer al estadista Pericles y a su amante, la sabia Aspasia. Y a Esquilo, Sófocles, Eurípides y Agatón, los grandes tragediógrafos, o al divertido Aristófanes, autor de comedias.

Por las calles de Atenas caminaba entonces un hombre que con el tiempo se convertiría en el filósofo más famoso de la historia, Sócrates, acompañado por sus amigos Antístenes, futuro cínico, y Aristipo, que ya era hedonista. En fin, si hubiese visitado la ciudad en la vejez podría haber conocido a Platón, un joven discípulo de Sócrates, quien tiempo después intentaría quemar los libros del simpático abderita.

Demócrito pudo conocer a estos y a muchos más pensadores, pero no fue conocido por ellos, o al menos eso leemos en uno de sus fragmentos: «Estuve en Atenas, pero no fui conocido».

Tantos años de viaje tuvieron una consecuencia inesperada: cuando regresó a Abdera, fue acusado de haber descuidado su patrimonio. Parece que logró convencer a los jueces al explicarles que había acumulado un patrimonio mucho más importante que las tierras o las posesiones

materiales, pues había aumentado su conocimiento, algo que no solo era de gran ayuda para él, sino que podría beneficiar también a sus conciudadanos.

Es imposible saber cuántas cosas aprendió y cuántas causas descubrió a lo largo de sus viajes, pero debieron de ser muchas, a juzgar por los títulos de sus libros, que son lo único que se conserva de su inmensa obra, junto con algunos centenares de fragmentos, en los que se encuentran interesantes ideas acerca de cómo vivir feliz. Diógenes Laercio menciona decenas de textos: *Causas celestes*, *Causas aéreas*, *Causas terrestres*, *Causas del fuego y de lo que hay en el fuego*, *Causas en relación con semillas, plantas y frutos*, *Causas en relación con los animales*, *Sobre temas de lógica*, *Descripción del universo*, *Sobre el canto*, *Sobre los verbos*, *Temas de geometría*, *Acerca de la dieta*, *Tratado del combate con armadura*, y muchos más. La felicidad debió tratarla en sus libros de ética, como *Acerca de la serenidad de ánimo* y *Acerca de la virtud*, entre otros.[1]

Aforismos del buen vivir

Comencemos por una cita de Demócrito:

> Los insensatos viven sin disfrutar de la vida.

Algún lector pensará que esta opinión es injusta.

¿Acaso pretende que quienes viven en la pobreza sean felices?

¿O que quienes han sido diagnosticados con una enfermedad terminal se mantengan alegres y disfruten de la vida?

La respuesta, por supuesto, es que no.

Cuando se lee un aforismo, una sentencia o una frase breve, hay que tener en cuenta algo esencial: deja fuera el resto del universo. Siempre hay cosas que faltan, que no se aclaran, que no se explican, que se dan por supuestas. Y al menos una parte de todo eso que falta lo tenemos que poner los lectores.

Existen aforismos redondos, perfectos, sin fallos ni ambigüedades, en los que cada palabra tiene un sentido diáfano. Pero no es lo más frecuente. Y menos cuando se trata de un fragmento de un filósofo que vivió hace más de dos mil cuatrocientos años y de quien no se conserva ningún libro completo, ni siquiera un breve capítulo.

No sabemos si esta cita de Demócrito es una sentencia que escribió a la manera de los creadores profesionales de aforismos, como Lichtenberg, Cioran o Nietzsche, o si se trata de una frase extraída de un texto más largo, a la que seguían estupendas explicaciones que se han perdido para siempre.

Así que, tanto en este como en otros casos a los que nos enfrentaremos al tratar con una antigüedad fragmentaria, debemos completar lo obvio.

Lo obvio de la frase de Demócrito es que no está diciendo que debamos ser felices sean cuales sean las circunstancias, por ejemplo, si nos estamos ahogando en un naufragio o sufriendo espantosos dolores, o cuando vamos a ser ahorcados o machacados en un mortero, por mucho que ya hayamos conocido a un seguidor suyo que fue feliz incluso en ese supuesto: Anaxarco.

Demócrito se refiere a aquellas personas que son incapaces de disfrutar y se pasan la existencia lamentándose, ya sea por las desgracias de esta vida o por las que nos esperan en el más allá: «Por temor a la muerte los necios aprecian la vejez».[2]

Pensar en los castigos infernales parece que era una de las mayores causas de angustia y terror, por lo que se daba la paradoja de que muchas personas querían seguir viviendo no porque fueran felices o por amor a la vida, sino por temor a lo que vendría después: «Insensatos que aborrecen la vida y quieren vivir por terror al Hades».[3]

Los seguidores de Demócrito y los de Epicuro comprendieron que una de las mayores causas de infelicidad era el miedo al mundo de ultratumba y dedicaron grandes esfuerzos a combatir la superstición y las tenebrosas

promesas de la religión. El poeta latino Lucrecio en su poema atomista y epicúreo *Sobre la naturaleza de las cosas* afirma:

> Es el miedo a los dioses lo que hace que los hombres se atormenten como Tántalo, que suban cargas pesadas como Sísifo, o que sufran sin sentido como las Danaides.[4]

La filosofía atomista, dirá Lucrecio, nos muestra que, en caso de que existan dioses, son completamente indiferentes a la humanidad. Este era, como sabemos, uno de los ingredientes del tetrafármaco epicúreo: no tener miedo al otro mundo ni esperar nada en el más allá. Puesto que, además, el alma es mortal, «no hay castigos después de la muerte».[5] En consecuencia, podemos aceptar el fin con serenidad cuando nos alcance, pues no será otra cosa que un sueño profundo, asegura Demócrito:

> Considera el sueño profundo de una noche tranquila, en la que nada nos perturba. Así será la muerte: una nada sin dolor ni sufrimiento.[6]

El mayor castigo no está en el Hades, nos dicen Demócrito, Epicuro y Lucrecio, sino en el miedo irracional que la religión había extendido por el mundo. El esfuerzo de los filósofos atomistas, epicúreos y escépticos por eliminar esta gran causa de infelicidad solo tuvo un éxito moderado y transitorio.

Ya hemos visto que otros pensadores, como Platón, dieron mayor profundidad filosófica a las amenazas de ultratumba, influyendo siglos más tarde en el gnosticismo, el maniqueísmo y el neoplatonismo, que no anunciaban únicamente castigos en el más allá, sino que declaraban que este mundo es en sí mismo una cárcel para las almas corruptas o degradadas. El triunfo final del cristianismo y el islam en el antiguo mundo grecolatino, desde Portugal hasta las antiguas fronteras orientales de los reinos helenísticos, reforzó la idea de los terrores infernales. Durante siglos, millones de personas vivieron —y muchas aún viven— en el miedo a sufrir castigos eternos a manos de malvadísimos demonios.[7] Por fortuna, también existe ese buen demonio que nos promete no terrores en el más allá, sino felicidad en este mundo.

Más adelante descubriremos la importancia del carácter en el camino hacia la felicidad, pero regresemos ahora a la opinión de Demócrito de que existen insensatos que no saben disfrutar de la vida, pues «vivir mal no es malvivir, sino estar muriendo largo tiempo».[8]

Surgen muchas preguntas: ¿y cómo se disfruta de la vida según Demócrito?, ¿cómo se vive bien?

La respuesta es que Demócrito aconsejaba la *euthymia*. Ya sabemos que *eu* quiere decir «bueno», así que nos queda *thymia*, que se refiere a «ánimo» o «espíritu». Es decir, que la mejor manera de alcanzar la eudemonía o felicidad consiste en lograr el buen ánimo, o buenánimo, como lo traduce Carlos García Gual.

Es una conclusión interesante, pero bastante circular, puesto que, si *eudaimonia* significa tener un buen demonio (o espíritu) y *eutimia* significa tener buen ánimo (o espíritu), entonces decir que la eudemonía consiste en alcanzar la eutimia es casi lo mismo que no decir nada. Esto nos obliga a preguntar de nuevo: ¿y en qué consiste el buen ánimo?

El buenánimo

Demócrito define el buen ánimo (eutimia) como un ánimo sereno, que se logra mediante la moderación en el placer y la armonía de la vida. Para alcanzarlo conviene evitar las carencias y los excesos, porque suelen provocar grandes conmociones en el alma y eso impide el equilibrio y la serenidad. Es un planteamiento muy sensato, moderado y semejante al de Aristóteles, y por supuesto al de Epicuro, pero Demócrito vivió unos cincuenta o cien años antes que ellos.

Demócrito también nos dice que es recomendable contentarse con lo necesario y no desear lo que no está a nuestro alcance, no prestar atención ni envidiar a los que tienen más, sino mirar hacia los que pasan apuros y

sufren: «Considerarse feliz al reflexionar en lo que otros sufren y cuánto mejor que ellos uno vive y pasa sus días».

Lo que quiere decir con esto no es que nuestra felicidad dependa de la desgracia de los demás, o que al contemplar lo mal que lo pasan otros nos consolemos de nuestras carencias —«mal de muchos, consuelo de tontos»—, sino que es bueno darse cuenta de que hay algunos que tienen muchas más cosas que nosotros, de acuerdo, pero que también hay otros que lo pasan peor. Es una manera de evitar ser dominado por emociones enfermizas y mediocres, como la envidia:

> Con estos pensamientos llevarás una existencia más ecuánime y rechazarás de tu vida no pocas calamidades: la envidia, la ambición y la amargura.[9]

Si nos dominan emociones como la envidia, entonces nuestro bienestar, nuestro buen ánimo y nuestra felicidad ya no dependerán de nosotros sino de aquellos a los que envidiamos, porque se da la paradoja de que «el envidioso se atormenta a sí mismo como a un enemigo».

Este es un tipo de reflexión muy sensata, que encontramos en varias ocasiones en este libro, ya se trate de los estoicos, de los escépticos o de los epicúreos. Muchas de nuestras frustraciones, envidias o celos no afectan a los demás sino solo a nosotros mismos. Quien vive obsesionado con sus enemigos, esperando su próximo movimiento para contradecirlos, pasando su tiempo a la espera de que actúen, de que digan algo o de que se manifiesten, acaba convirtiéndose en su esclavo. Y cuanto más mediocres sean sus enemigos, más mediocre será él. Ya nos lo advirtió Borges: «Hay que tener cuidado al elegir a los enemigos, porque uno termina pareciéndose a ellos».

Los políticos nos dan de esto muchos ejemplos. Los que empiezan combatiendo de manera obsesiva y dogmática las malas prácticas de sus rivales acaban por adoptar las mismas estrategias. Y no solo sucede entre los políticos profesionales, sino entre amigos y conocidos que no pertenecen a ese mundo.

Es un fenómeno curioso, que podríamos comparar con la famosa advertencia del lingüista George Lakoff: «No pienses en un elefante». Si alguien te dice que no pienses en un elefante, inevitablemente lo harás. Negar una idea ya la introduce en nuestro marco mental.

Quien envidia, defiende Demócrito, se hace daño a sí mismo. Quien pasa su tiempo pendiente de la vida de los demás está reduciendo su propio tiempo para disfrutar de la vida y regalándoselo a quienes menos le gustan. Es una extraña forma de altruismo. Siempre me ha sorprendido observar cómo algunos amigos dedican casi todo su tiempo a hablar de las personas que detestan. Es como alquilar una magnífica casa en la playa y pasarse todo el verano mirando por la ventana para asegurarse de que los vecinos no se divierten demasiado.

¿Quiere esto decir que no debemos criticar nunca a nadie? Por supuesto que no, pero parece muy razonable evitar las ideas obsesivas y los odios permanentes, lo que se ha llamado «pensamientos rumiantes», porque son como ese bolo de hierba que la vaca mastica y mastica durante horas. Nosotros a veces lo hacemos durante días, meses o años.

Conviene evitar, en definitiva, que nuestra vida y nuestro pensamiento giren y giren alrededor de ideas que detestamos o de personas que nos caen tan mal.

Alguien me responderá —como hacía mi padre— que también existe el placer de la lucha, del enfrentamiento intelectual. Es cierto. Hay personas que disfrutan en la batalla, que encuentran satisfacción en el conflicto, en demostrar que tienen razón y en derrotar al adversario. Yo mismo durante muchos años era tan discutidor que mi hermana y mi madre me decían que estaba poseído por el demonio de la contradicción. Como se ve, aparecen demonios por todas partes.

El problema es que, en mi opinión, discutir, dialogar y disputar puede ser uno de los placeres de la vida, pero no hay que hacerlo con cualquiera, porque discutir con quienes desprecias acaba siendo casi sin excepción un

placer mediocre, que nos priva de disfrutar de deleites superiores. La calidad de nuestras ideas e incluso de nuestra manera de vivir se resiente cuando nuestra máxima obsesión es dar lecciones a los mediocres. Del mismo modo que un jugador de ajedrez mejora no ganando partidas contra rivales inferiores, sino perdiéndolas contra jugadores más fuertes, algo parecido sucede con nuestro carácter: mejoramos relacionándonos con personas de las que podemos aprender, incluso si son rivales. Aunque el aprendizaje consista en no parecernos a nuestros oponentes.

Una tarde, caminando por el barrio de Gracia de Barcelona, mi padre, pocos años antes de morir, me dijo: «Eso que haces tú de no pelearte, de no discutir e incluso de hacerte el tonto quizá sea más sabio que estar continuamente peleando y discutiendo con unos y con otros, como he hecho yo siempre». Le respondí que yo también lo creía y que muchas veces es mejor hacerse el tonto, el sordo, no perder tiempo, energías ni serenidad discutiendo. Dicho de otra manera: aprender el sutil arte de hacer la vista gorda.

La idea central de la conversación que mantuve con mi padre coincide con las propuestas de varios de los filósofos y escuelas que hemos conocido a lo largo de este libro, por ejemplo, con la indiferencia estoica, con la suspensión del juicio escéptica, con la discreción epicúrea. También con el dejarse llevar, el fluir taoísta, de lo que no hablaré aquí. Pero como mi intención no es ofrecer normas dogmáticas y certezas indiscutibles, además del ejemplo de mi padre debemos recordar que Epicuro y el escéptico Timón no dejaron sin insultar a ningún filósofo de su época... y al parecer eso no les impidió ser felices, al menos a Epicuro.

Ya sabemos que Demócrito opina que conviene huir de ciertas pasiones, como la ira o la envidia, y también de algunas personas, como los cenizos, pero ¿qué cosas recomienda para alcanzar la felicidad y que nos acompañe ese buen demonio o buenánimo?

Son muchas, porque Demócrito no es un pensador simple. En los fragmentos que se conservan de él descubrimos a alguien que ha vivido intensamente y que ha sufrido muchos reveses, por ejemplo, cuando fue llevado a juicio en su ciudad natal por haber abandonado sus bienes, o cuando, por haber gastado todo lo que tenía para adquirir conocimiento, se quedó sin recursos y tuvo que ser mantenido por uno de sus hermanos.

La felicidad de los atomistas

Ya sabemos que Demócrito era un aventurero, un viajero de infatigable curiosidad, un pensador al que le interesaba todo lo que se le pusiera por delante y que prefería, antes que cualquier otra cosa, encontrar una ley causal, es decir, una relación de causa y efecto que explicara algún fenómeno de la realidad. Esta pasión por el conocimiento sin duda se extendía a su visión acerca de la felicidad: no es un regalo del azar ni un favor de los dioses, sino la consecuencia de entender cómo funciona la vida.

Ya hemos conocido a algunos filósofos que creen que la felicidad se puede alcanzar siguiendo alguna norma sencilla, por ejemplo, los estoicos. Sin embargo, el abderita no cree que sea tan simple, pues considera que se necesitan algunas cosas para ser feliz. En eso coincide con Aristóteles y con Epicuro.

Demócrito, ya lo hemos visto, era un vividor enamorado del mundo y de la investigación, pero no fue, como Epicuro o Aristipo, un hedonista, un buscador del placer, aunque tampoco lo despreciaba, ni mucho menos. En primer lugar, porque, como él mismo admite, «lo placentero es distinto para cada uno».

Este filósofo entendió que con el placer nos encontramos con un problema parecido al que hemos descrito páginas atrás en relación con la felicidad: todos consideran el placer fundamental, pero ninguno lo define de la misma manera, y tampoco coinciden en explicar cómo se puede alcanzar.

Aceptan que el placer es bueno, pero no se ponen de acuerdo cuando definen lo placentero.

Algunos, los hedonistas de Aristipo, consideran que los mejores placeres son los del cuerpo y Demócrito no va a condenarlos a no ser que caigan en el exceso, «pues todo lo excesivo me parece malo», pero piensa que «quien elige los bienes del alma elige los más divinos y quien elige los bienes del cuerpo elige los más humanos». En cuanto a la felicidad y la infelicidad «no consisten en poseer ganado ni oro, sino que el alma es la morada de la felicidad».[10]

Hay que buscar los placeres, pero no un placer cualquiera, sino «el que arraiga en el bien o en lo bello», como nos aclara Carlos García Gual en *La ética del buenánimo*, su bello libro dedicado a Demócrito.[11]

Los mejores placeres

Al leer las anteriores opiniones de Demócrito, puede parecer que nos encontramos nuevamente ante uno de esos filósofos que hablan de diversas abstracciones, como lo bello, el bien, lo divino o el alma, pero que no nos dicen nada concreto. Aquello de lo que acusaba Epicuro a Platón: «un dorador de ideas» que nos muestra todo recubierto de oro, aunque después descubrimos que no hay nada debajo.

Demócrito no es uno de esos filósofos. Cuando habla de lo divino y de los bienes del alma se está refiriendo a lo que para él es el placer máximo: el del conocimiento. Esa es la razón que explica por qué lo bello y lo divino —lo excelso o excelente— se unifican gracias a la inteligencia:

> Propio de una inteligencia divina es meditar siempre algo bello y los mayores goces nacen de la contemplación de las cosas bellas.[12]

Del mismo modo, cuando menciona el alma se refiere a algo parecido al entendimiento, la facultad racional o intelectiva. Eso sí, aunque distingue

entre los placeres del cuerpo y los del alma, se trata en todos los casos de elementos materiales, no de un espíritu separado de la materia.

Demócrito, por otra parte, no es un puritano que vive feliz en esa celda o cabaña que él mismo se construyó para reflexionar cuando era adolescente, pues «una vida sin fiestas es como un largo camino sin posadas».[13] Seguramente aprobaría la idea de Epicuro de que en ciertas circunstancias el cálculo de los placeres te puede hacer aceptar una cierta carga de dolor a cambio de una vida intensa, por ejemplo, para adquirir un conocimiento al que es difícil acceder.

Ni siquiera niega que el dinero o las posesiones pueden ser útiles para alcanzar la felicidad: «El uso de las riquezas con inteligencia es provechoso para ser libre y benéfico con el pueblo, pero con falta de sensatez resulta un derroche necio».[14]

La buena noticia para quienes no disponen de dinero o posesiones es que «el entendimiento se habitúa a hallar los goces en sí mismo», porque es a través de la contemplación del mundo y de su comprensión como alcanzamos placeres sin fin.

Esta distinción entre los placeres más inmediatos e intensos, pero también más efímeros, y los placeres serenos que nacen de la investigación, la contemplación y el conocimiento anticipa la moderna distinción entre placeres hedónicos y... ¡eudemónicos! El buen demonio reaparece en los laboratorios de los neurocientíficos.

Los placeres *hedónicos* son los sensoriales, efímeros e inmediatos, mientras que los *eudemónicos* son los que derivan del aprendizaje, de la creatividad, de la satisfacción y, en efecto, de la contemplación, un estado casi idéntico a la eutimia o buenánimo de Demócrito y a las ideas acerca del placer de Epicuro y de la vida plena de Aristóteles.

El psicólogo Daniel Kahneman, que de manera sorprendente pero razonable ganó el Premio Nobel de Economía —mostró que las decisiones económicas no son racionales sino en gran medida emocionales—,

distingue entre los placeres inmediatos del yo que experimenta y los del yo que recuerda. En su opinión, lo que nos hace más felices es la sensación de propósito y significado.

La contemplación, en definitiva, es el mayor de los placeres, pero, del mismo modo que pensará Aristóteles décadas más tarde, en opinión de Demócrito se necesita algo que contemplar. Tiene que haber algo *ahí afuera*, que quizá no podemos conocer por completo pero que nuestros sentidos pueden percibir de alguna manera, para que entonces nuestro pensamiento lo procese. No se trata, en definitiva, de lo que se entiende hoy en día por «contemplación», como un mirar dentro de uno mismo o a una pared vacía. La contemplación de Demócrito necesita de la observación y la reflexión. Y del recuerdo, probablemente.

Sea como sea, este pensador no se parece a un Buda que se sienta a meditar durante largas horas, días o incluso años, hasta que las ramas del gran árbol sagrado se enredan en todo su cuerpo, sino que es más bien un observador inquieto, un buscador de rarezas o de los secretos de la naturaleza, como lo fueron Charles Darwin, el gran divulgador científico Carl Sagan o Richard Feynman, el físico que afirmaba que la mayor felicidad consiste en descubrir cosas nuevas. O como el cocinero Ferran Adrià al hallar nuevas técnicas gastronómicas, como la esferificación, encapsulando líquidos en esferas gelatinosas. Los mayores placeres, para Demócrito, nacen, en definitiva, de la combinación entre observar y pensar.

Escepticismo eudemónico

Demócrito es el primer filósofo que insistió de manera explícita en la estrecha relación entre el pensamiento y los sentidos. Por esto, algunos lo han llamado empirista y otros escéptico. Probablemente fue las dos cosas, como lo fueron Francis Bacon y David Hume, cada uno a su manera, y los ya mencionados Darwin, Feynman y Sagan.

Su escepticismo procedía de la desconfianza hacia los sentidos. Su empirismo, de la certeza de que dependemos de ellos para conocer el mundo. Se conserva, muy fragmentario, un juicio que Demócrito imaginó entre la razón y los sentidos. La razón acusa a los sentidos de transmitir una imagen falsa de la realidad, puesto que el agua de un pozo nos parece fría si antes sumergimos la mano en agua caliente, pero nos parece caliente si la sumergimos previamente en agua helada. Los sentidos nos engañan al decirnos cómo es el mundo, concluye la razón.

Los sentidos responden que sin ellos la razón no podría saber ni conocer nada acerca del mundo: «Pobre razón, de nosotros tomas tus pruebas y sin embargo quieres derribarnos. ¡Tu victoria será tu caída!». [15]

Más estrechamente relacionado con la felicidad está otro juicio, en el que Demócrito imagina que es el cuerpo quien denuncia al alma por los dolores y el sufrimiento que ha experimentado durante la vida. En este caso, el propio filósofo es quien da el veredicto:

> Si yo fuera el juez de tal reclamación, con gusto condenaría al alma, por cuanto causó la ruina del cuerpo por sus negligencias y lo echó a perder con sus borracheras, y porque lo empeoró y desgarró en sus arrebatos en los placeres. De igual modo como del mal estado de un instrumento se le echa la culpa al que lo usó inadecuadamente. [16]

Quien, a pesar de despertarse con resaca una y otra vez, promete no volver a beber pero vuelve a hacerlo puede comprender perfectamente por qué el cuerpo tiene quejas justificadas contra el alma.

En este segundo juicio observamos de nuevo una interesante dependencia mutua, como en el de la razón y los sentidos. Los placeres y los excesos corporales pueden tener consecuencias mentales, pero al fin y al cabo es la mente —el alma— la que consiente en someter al cuerpo a esos gozos excesivos. Del mismo modo, los problemas que la mente no resuelve —en ocasiones porque no quiere resolverlos— o que le inquietan también pueden afectar o dañar al cuerpo. Lo dice Kenko Yoshida en *Ocurrencias de un ocioso*:

> Cuando la mente está agitada, el cuerpo se altera; cuando el corazón está perturbado, la respiración se acelera, las manos tiemblan y el sudor brota. No hay nada más difícil de controlar que el propio pensamiento.[17]

Hoy sabemos que el estrés activa el sistema nervioso autónomo como si se tratara de una amenaza física real. Por eso, el camino hacia el bienestar, el buenánimo y la serenidad pasa por el control de la propia mente, porque, nos confirma Demócrito, «tanto la felicidad como la infelicidad provienen del alma», pues «la felicidad no consiste en los rebaños ni en el oro, sino que el alma es la morada del destino».

Carlos García Gual nos recuerda que la conclusión anterior se parece mucho a algo que decía Heráclito: «El carácter es para el hombre su destino», o si lo traducimos literalmente *ethos anthropoid daimon*: el carácter es para el hombre su *demonio*. Y lo mejor, sin duda, es que nuestro carácter sea un buen demonio, que seamos eudemónicos, felices.

Los peligros de la ambición

Demócrito nos explica que «la medicina remedia las enfermedades del cuerpo», pero que la sabiduría «libera al alma de las pasiones».[18] Dicho de otro modo: la sabiduría es la medicina que el alma aplica a los males y desgracias del cuerpo.

Por eso, hay que tener cuidado con las pasiones, porque nos empujan al exceso, al placer desmedido y a sentimientos como la envidia o la ambición. Recuerda Demócrito una de las fábulas de Esopo para señalar el peligro de una de esas pasiones:

> Un perro, que llevaba un trozo de carne, estaba atravesando un río, y, al ver su propia imagen en el agua, creyó que era otro perro que tenía un trozo aún mayor. Por eso, dejando caer el suyo, se tiró a aquel para quitárselo.
>
> Y ocurrió que se quedó sin los dos: uno no lo pudo cobrar porque no existía y el otro porque se lo llevó el río.[19]

Esopo concluye: «La fábula es apropiada para el ambicioso». Esa ambición que, como vimos en la historia de Creso, nos puede hacer perder lo que tenemos por querer tener más. «Porque son insensatos los que anhelan lo que no tienen y descuidan lo que queda a su alcance», añade Demócrito.[20]

Por otra parte, para este filósofo la amistad es una de las cosas más importantes para la vida feliz: «Vivir no es digno cuando no se tiene ningún amigo de verdad». Epicuro, que fue heredero de Demócrito no solo por su atomismo, sino también en cuestiones de ética, convirtió la amistad en el fundamento de su escuela del placer. También Aristóteles la consideró fundamental.

No cabe duda de que Demócrito fue uno de los filósofos más influyentes de la historia. Podemos descubrir su impronta en todo el pensamiento griego y no es sorprendente que hayamos encontrado tan buenas similitudes entre su pensamiento y el de todos los que conocimos antes, que —debemos recordar— vivieron después de él, con la excepción de Sócrates, que tenía casi su misma edad.

Entre sus discípulos se encuentran muchos científicos e investigadores, como el célebre médico Hipócrates o el astrónomo y matemático Hiparco. En filosofía fue el inspirador de Epicuro, y en gran medida el inspirador del escepticismo de Pirrón de Elis. Además, probablemente influyó más de lo que se suele reconocer en Aristóteles y su escuela, así como en Arcesilao, el creador del otro gran escepticismo de la Antigüedad.

Ahora bien, Demócrito es en cierto modo el precursor oculto, y muchas de sus huellas no son fáciles de encontrar, en parte porque fueron borradas a propósito debido a su materialismo, que lo convirtió en un rival de los platónicos y del idealismo dominante en la tradición occidental. No es casualidad que Platón intentara quemar sus libros, pues la idea de un universo gobernado por átomos en movimiento sin propósito alguno no era compatible con su mundo de ideas perfectas, ni con el dios de los cristianos

y musulmanes. La historia de la filosofía no es solo una galería de grandes pensadores, sino también de la lucha entre escuelas, que en sus mejores momentos se enfrentaron dialécticamente —algo que, como ya hemos visto, resulta muy estimulante—, pero que en los malos intentaron silenciarse unas a otras por cualquier medio.

Discusión:

El juego de las palabras de éxito

La discusión es la única batalla en la que el que pierde gana.

AGUSTÍN DE HIPONA

Como hemos visto una y otra vez, en especial en paréntesis de «Discusión» como este, existen muchas coincidencias en las palabras y conceptos que emplean las diferentes escuelas, pero también que la mayoría son solo aparentes, pues cada filósofo entiende de manera diferente en qué consiste cada uno de esos conceptos, metas u objetivos.

Todos están de acuerdo en la importancia de la virtud: los cínicos, los estoicos, los platónicos, Sócrates, Aristóteles, Epicuro e incluso los cirenaicos. Lo mismo podemos decir del conocimiento. Y casi todos están de acuerdo en que debemos seguir la naturaleza.

Además, casi todos los filósofos comparten la idea de que es conveniente fortalecer nuestro carácter y alcanzar una cierta autarquía o autosuficiencia. Pero de nuevo encontramos aquí diferencias extremas: la autosuficiencia de los cínicos es vivir al margen de la sociedad; la de Aristóteles, todo lo contrario, vivir en sociedad, pero no depender en exceso de los demás. Epicuro piensa de manera semejante y busca cierto retiro y tranquilidad porque considera que lo mejor de tener suficientes bienes materiales o autonomía económica es librarte no de los demás, sino «de la muchedumbre». No cabe duda de que estar a merced o depender de alguna manera de otros, en especial si eso nos obliga a sacrificar nuestra libertad emocional y mental, conlleva un cierto grado de infelicidad, o al menos una cierta distancia de la dicha o la plenitud.

En definitiva, bajo la coincidencia terminológica encontramos grandes diferencias interpretativas.

Alguien podría decir: «Bueno, es obvio que no todos interpretamos las palabras de la misma manera. Podrías hacer el mismo análisis con cualquier otra cuestión».

Respondo que no.

No todas las palabras, conceptos y expresiones son tan ambiguos, tan interpretables y adaptables al pensamiento de quien los pronuncia. Porque estos conceptos son lo que David Stove llama «palabras de éxito». Son conceptos que tienen un valor positivo ya en sí

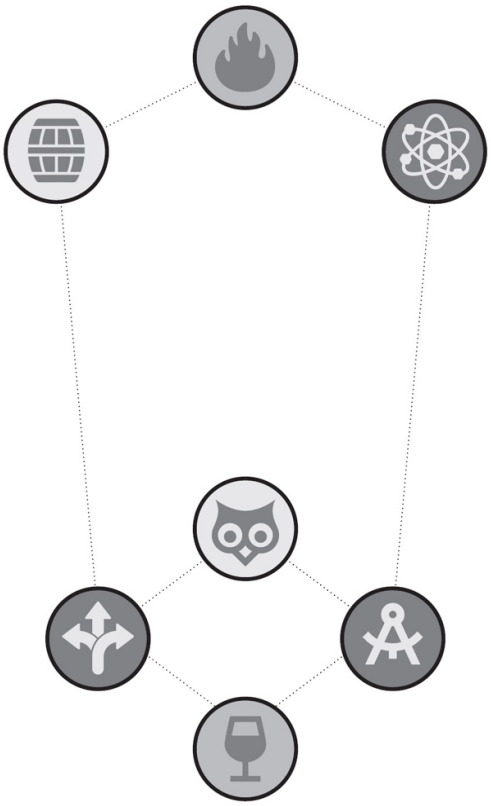
mismos y que cuando se pronuncian o escriben parecen adquirir un poder mágico, una capacidad explicativa que permite solucionar cualquier discusión. Además, transfieren su prestigio a quien los emplea.[1]

Entre las palabras y conceptos de éxito están: verdad, creatividad, originalidad, sabio, sabiduría, naturaleza y «seguir la naturaleza», virtud, excelencia, razón, pero también emoción —a veces en contraste— y en ciertos contextos: bien, Dios, honra, honor y reputación. Y también, ¡ay!, felicidad.

Es cierto que a veces algunos pierden su prestigio y otras son admitidos en el selecto club: la curiosidad y la originalidad, incluso la inventiva, fueron mal vistas durante gran parte de la Edad Media, mientras que hoy en día nos tomamos a broma conceptos arcanos como la honra, aunque mantenemos cierto respeto al honor y añadimos como repuesto la tan repetida reputación, que hoy aparece inquietar más a las empresas que a las personas o a los gobiernos.

Sea como sea, el examen de estas palabras y conceptos que aparecen constantemente en la filosofía antigua, señalando sus diferencias, tiene como objetivo fundamental mostrar que no tiene sentido pronunciar solemnemente, como se hace tan a menudo, que la solución a un problema es «seguir la virtud», como dice Platón, o «lograr el autodominio», como dicen los estoicos, o «seguir la naturaleza», como dicen los cínicos. Eso son simples consignas si antes no explicamos a qué se refieren estos filósofos. Porque las otras escuelas podrían repetir exactamente las mismas frases y, sin embargo, referirse a cosas completamente diferentes.

Parte III
Cómo alcanzar la felicidad



TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA FELICIDAD

> Es largo el camino hacia la felicidad a través de los argumentos, mientras que la práctica mediante las actividades de cada día lo abrevia.[1]
>
> HORACIO

En algún lugar leí que no se cura uno leyendo el prospecto, sino tomando la medicina. No sé quién lo dijo, aunque tengo la sensación de que se trataba de algún budista. Un budista moderno, porque eso de *prospecto* no suena muy clásico. Nunca he conseguido encontrar el original, así que me lo atribuiré por el momento. La idea es directa y sencilla, y por supuesto certera. El filósofo chino Zhuangzi decía algo parecido, pero lo aplicaba a la gastronomía: un hombre que solo estudia recetas nunca será un buen cocinero. Hay que ponerlo en práctica, hay que aprender, equivocándose muchas veces y probando platos detestables. Los comensales tampoco disfrutaríamos si en vez del plato nos sirvieran la receta.

Aristóteles insiste mucho en este aspecto práctico de la filosofía. También Cicerón reprocha a los estoicos de su época y a los anteriores hacer mucha teoría, pero ofrecer poca práctica:

> Sus estrechos argumentillos silogísticos pinchan a sus oyentes como agujas. Aun cuando estos asienten intelectualmente, no experimentan ningún cambio en sus corazones, sino que se marchan tal como vinieron.[2]

Una prueba de que en el combate dialéctico las escuelas cambian y aprenden es que los estoicos posteriores a Cicerón, que sin duda habían leído sus obras, se volvieron extraordinariamente prácticos. Me refiero a estoicos como Musonio Rufo y su discípulo Epicteto, quien una y otra vez insiste en que la lógica o la física no sirven de nada sin la práctica. Quizá no se puede decir lo mismo de Séneca, que tenía grandes ideas y extraordinarios consejos pero que no los ponía en práctica, como reconoce en *Sobre la felicidad*.

De lo que se trata es de llevar las ideas a la acción, de que la enseñanza sea en cierta manera como una medicina. Demócrito, como suele suceder, se anticipó a casi todos afirmando que, del mismo modo que la medicina cura los males del cuerpo, la filosofía o la sabiduría curan los males del alma.

Platón compara en la *República* al médico que se ocupa de la salud del cuerpo con el filósofo que devuelve el equilibrio al alma.

Aristóteles considera al filósofo el médico del alma, que ayuda a las personas a corregir sus defectos de carácter y moderar las pasiones. En la *Ética a Nicómaco* nos dice que, como sucede en las artes, también cuando se trata de la virtud no basta con conocerla, sino que es necesario practicarla.

Tampoco Epicuro se olvida de la metáfora y en su *Carta a Meneceo* defiende que la filosofía cura el alma de los miedos, especialmente del temor a la muerte y a los dioses. La filosofía, dice, no es solo teoría, sino un tratamiento.

En esto sí que coincide el gran enemigo del epicureísmo, Epicteto: «La filosofía es un tratamiento para las enfermedades del alma».

En sus últimos años de vida, Cicerón sufrió un gran dolor cuando murió su querida hija Tulia. La pena fue inmensa, pero él encontró una manera de consolarse: darse consuelo. Escribió una *Consolación a Tulia*, que se ha perdido, y varios libros de filosofía. Hasta entonces apenas había escrito

nada de filosofía, a pesar de que había sido una de las grandes pasiones de su vida, porque otras pasiones se lo impidieron, como la política, la abogacía y la oratoria. Pero entonces, en apenas dos años, escribió sus grandes obras filosóficas, *Sobre los fines* (*De finibus*), *Consolación a Tulia*, *Disputas tusculanas*, las *Cuestiones académicas* y el *Hortensio*, una invitación a la filosofía que también se ha perdido y que al parecer era extraordinaria: fue el libro que hizo a Agustín de Hipona hacerse filósofo. Es especialmente interesante que Cicerón se curase gracias a la filosofía griega de su inmensa pena, no solo por los consejos que encontró en esos «médicos del alma», sino porque el hecho mismo de pensar, reflexionar y filosofar fue su mayor alivio, como reconoce en una carta a su querido amigo, el epicúreo Ático.

También podemos recordar la ingeniosa parábola budista en la que se cuenta que un hombre fue alcanzado por una flecha envenenada y que entonces empezó a hacer preguntas acerca de quién le había disparado o de qué material estaba hecha la saeta. A lo que alguien, se supone que Buda, respondió: «Si no te quitas la flecha, morirás antes de obtener todas las respuestas». Es una buena parábola, que se puede aplicar a quienes se pierden en teorías pero que nunca actúan. Sin embargo, aunque entiendo el sentido de la parábola, voy a discutirla de manera quizá injusta, como creo que la discutirían muchos de nuestros filósofos griegos, por ejemplo, Aristóteles, y también cualquier médico.

Por lo general no conviene extraer una flecha inmediatamente, porque se puede provocar una hemorragia grave si ha atravesado una arteria o una vena importante, y además se pueden dañar órganos vitales. El veneno ya se habrá diseminado y más importante que extraer la saeta será aplicar un antídoto. Si junto a la persona que ha sido herida se encuentra un médico, sabrá cómo actuar, será probablemente capaz de mantener la calma y quizá conocerá incluso el remedio. Pero si es solo un amigo bienintencionado, tal vez le provoque la muerte. Saber de qué está hecho el metal o de qué tipo

de veneno se trata es algo que difícilmente va a saber alguien que no haya estudiado y que no conozca casos semejantes.

Así que ya vemos que la relación entre teoría y práctica no es tan sencilla. Es cierto que, especialmente en las cuestiones relacionadas con la ética o con la felicidad, la teoría sin acción no vale para nada, pero eso no quiere decir que el conocimiento no sea de gran utilidad.

Pensemos en la famosa cita del *Corpus hippocraticum*: «*Ars longa, vita brevis*», que se malinterpreta a menudo, al pensar que se trata de una exhortación a la acción y la práctica frente a la teoría:

> La vida es corta, el arte largo, la ocasión fugaz, la experiencia engañosa y el juicio difícil.

Lo que nos dice Hipócrates, que fue quizá discípulo de Demócrito, es que el arte o ciencia médica requiere tiempo y dedicación y que la vida es demasiado breve para dominarla. Por eso, el conocimiento acumulado, la experiencia de quienes nos han precedido y lo que Hipócrates llamaba *epidemias* —el registro de síntomas, la evolución de las enfermedades e incluso el contexto ambiental— eran imprescindibles para la medicina. También lo eran los registros diarios y los pronósticos, donde se analizaban los signos clínicos para predecir el desenlace. Son, en cierto modo, lo que hoy llamaríamos anales médicos: «Esto es lo que vi y aquí lo cuento». Porque la teoría, la buena teoría, es casi siempre el resultado de la observación y de la práctica. Y la buena práctica casi siempre se sostiene en la buena teoría.

Si hablamos de ética y felicidad, encontramos un equivalente a los anales médicos en las vidas y las anécdotas de quienes han sido felices, o de quienes han estudiado el problema y han propuesto soluciones. Porque, como dije en las primeras páginas, a menudo esas vidas y esas anécdotas nos permiten comprender mejor las ideas de un filósofo.

Contradicciones virtuosas

> Descubrí que esos mismos individuos observaban un comportamiento radicalmente opuesto al que predicaban en sus discursos. Quienes exhortaban a despreciar las riquezas veía yo que se aferraban a ellas; a quienes rechazaban la fama los vi encaminar todas sus palabras y obras al único objetivo de conseguirla, y a casi todos los que ponían al placer en la picota, acomodarse a él y solo a él.
>
> LUCIANO, *Menipo o la necromancia*

Los filósofos que buscaron la felicidad en la Antigüedad eran contradictorios, como lo somos cada uno de nosotros, aunque algunos intenten esconderlo. Ya lo decía Walt Whitman: «Contengo multitudes». O Mark Twain, que aseguraba que cuando veía o leía algo acerca de una persona que había llevado a cabo una acción detestable u horrible, en vez de pensar lo distinta que era esa persona de él lo que pensaba era que quizá él podría haber hecho lo mismo si hubiese sido empujado por las circunstancias. Por eso escribió el delicioso cuento *El hombre que corrompió Hadleyburg*, en el que el virtuoso e incorruptible pueblecito de Hadleyburg es puesto a prueba por un forastero que tienta a sus ciudadanos, ofreciéndoles no solo riqueza sino también la presunción de la virtud.

Ahora bien, las contradicciones de los filósofos pueden ser de dos tipos.

El primer tipo de contradicción es el de los hipócritas: las personas que defienden que hay que hacer una cosa pero que hacen la contraria. Eso contradice la definición del sabio de Demócrito: aquella persona en la que coinciden su pensamiento, su palabra y sus acciones. La palabra *hipócrita* procede del griego *hypokritḗs* y significa «actor». Un actor finge ser lo que no es, representa a un personaje, lleva una máscara, que en la etimología latina es una «persona», porque eso es lo que significa: *per sonna*, lo que suena a través de la máscara que lleva el actor.

Todo este juego etimológico, que hay que tomar más con humor que como una demostración, quizá nos revela que somos un poco hipócritas y que llevamos en cierta manera una máscara cuando nos relacionamos con

los demás. Tal vez incluso en privado, cuando nadie nos observa excepto un hipotético dios o un *daimon* socrático. O tal vez la conciencia de la que hablaba Cicerón, que nunca duerme y siempre nos vigila, como demostró un estoico casi desconocido, Heráclides, cuando observó que el avaro incluso dormido sujeta la bolsa de dinero con fuerza, y el borracho la botella.

Pero más allá de la etimología todos entendemos lo que significa hipócrita: es el cura que dice «Haz lo que digo y no lo que hago», gran definición de lo que ha sido el cristianismo y cualquier otra religión o filosofía dogmática a lo largo de su historia: virtudes públicas y vicios privados.

Este tipo de contradicción no es defendible ni elogiable. Podemos comprenderla y perdonarla en quien no intenta esconderlo y admite sus debilidades, como hace Séneca a menudo y Epicteto alguna vez: «Todavía no soy capaz de hacer lo que digo, pero lo intento». Pero esa contradicción se convierte en una falta grave cuando alguien defiende ante los demás de manera dogmática cómo deben ser y cómo deben comportarse y después esconde que él no cumple tales preceptos. Encontramos en la historia de la filosofía muchos ejemplos de esta clase de pensadores.

Pero existe otro tipo de contradicción que me gusta más. Es una contradicción que podríamos llamar filosófica, porque es una debilidad en el tejido mismo de un sistema de pensamiento, un agujero en la tela del dogmatismo, una vía de escape al rigor extremo, una ventana que nos permite airear el enrarecido edificio de los principios universales. Vale la pena conocer algunos de los mejores ejemplos de este tipo de contradicción, aunque a veces, más que una verdadera contradicción, es una mala interpretación nacida de una simplificación al estudiar el pensamiento de un filósofo (simplificación generalmente llevada a cabo por un pensador rival).

Los epicúreos dicen que hay que desentenderse de la política y de los asuntos sociales, que hay que vivir al margen de todo este ruido y furia.

Probablemente hay mucho de sensato en este consejo, pero se da la paradoja de que en el último combate que libró Atenas por su independencia contra Roma uno de los dos dirigentes era epicúreo, un tal Patrón. También era probablemente epicúreo Cineas, consejero de Pirro, el rey griego que ganó grandes batallas a Roma pero que perdió la guerra, aunque al menos logró pasar a la posteridad al dar nombre a las «victorias pírricas». Al parecer, Cineas era un gran diplomático y participó en muchas misiones; le aconsejó a Pirro, sin éxito, que se olvidase de sus ambiciones y disfrutase de una vida tranquila. El más notable fue tal vez Diógenes de Enoanda, quien, sintiendo cercana la muerte, quiso que sus conciudadanos conocieran la filosofía epicúrea no leyendo un rollo de papiro sino mirando un muro, del que por suerte todavía se conservan extensos fragmentos, que se pueden leer en el libro de Carlos García Gual *El sabio camino hacia la felicidad*. Estos son algunos de los epicúreos que contradijeron el lema para la vida feliz: «Vive oculto».

Otro ejemplo de contradicción es el del estoico Epicteto, que nos dice que solo debemos ocuparnos de lo que depende de nosotros y que no debemos preocuparnos por el mundo exterior y lo que hagan los demás. Sin embargo, al leer sus *Conversaciones* resulta evidente que se preocupa por sus alumnos, por educarlos y ofrecerles una alternativa a una vida sin sentido. A veces se enfada mucho con ellos, pero es obvio que hace todo lo que está en su mano para que tengan una mejor existencia. Esa preocupación por los demás contradice la distancia que, en principio, recomienda mantener su estoicismo.

Por otra parte, sabemos que Epicteto y su maestro Musonio Rufo fueron expulsados de Roma por proclamar que el emperador no ejercía su poder de manera legítima, y que Séneca fue casi el gobernante de esta misma ciudad como tutor del joven Nerón durante la llamada «época áurea», aunque finalmente fue condenado a muerte acusado de conspiración. Estos

ejemplos y muchos más demuestran que los estoicos no se mantenían al margen de los asuntos públicos.

Este tipo de contradicción a veces es muy divertido, como cuando los cínicos presumen de no interesarse por la sociedad y, sin embargo, se esfuerzan en llamar constantemente la atención, como hacía Diógenes entrando en el teatro cuando todos salían.

En cuanto a los escépticos de los que Epicteto se burlaba y acerca de los que hacía todo tipo de chistes malos —como que si a un esclavo escéptico le pedías que te untara la cabeza con aceite la podía untar con tinta, puesto que no estaba seguro de si la tinta era tinta y el aceite era aceite—, en realidad pensaban que ciertas cosas eran fiables, que muchos argumentos eran plausibles y que algunos comportamientos eran recomendables. Arcesilao proponía lo verosímil y Carnéades lo probable para examinar la realidad, y por eso podían actuar y hacer cosas en la vida evitando encontrarse en una situación parecida a la de aquel asno de Buridán que, situado entre dos montones de paja exactamente iguales, no tiene ninguna razón para elegir uno u otro y se muere de hambre.

¿SON LOS FILÓSOFOS LOS MEJORES MAESTROS?

Cuando buscamos respuestas a las grandes preguntas, abrimos los libros de los filósofos porque esperamos que nos den las mejores respuestas. El poeta Horacio nos dice que se puede aprender mucho de los pensadores, especialmente de Aristipo, pero que se puede aprender más de un poeta como Homero:

> He estado en Praeneste releyendo al escritor de la guerra de Troya, que habla sobre lo que es excelente, lo que es vergonzoso, lo que es útil y lo que no, con más claridad y mejor que Crisipo o Crántor.

Crisipo era el estoico más célebre, autor de decenas de libros acerca de lógica, metafísica y ética (se dice que más de setecientos títulos). En cuanto

a Crántor, fue un académico que escribió la que se considera la primera consolación filosófica, su libro *Sobre el dolor*. En su opinión la felicidad se obtiene viviendo en armonía con la naturaleza, aunque también debemos aplicar la razón y el autocontrol.

Bertrand Russell dijo que a veces le parecía que la filosofía era una rama de la literatura fantástica. Hay que admitir que los sistemas y las propuestas filosóficas, en especial la llamada metafísica, muchas veces parecen creaciones de la imaginación pura, mientras que obras de ficción como la *Ilíada* de Homero esconden estupendos consejos acerca de cómo vivir.

Siguiendo el consejo de este romano que, como nosotros, buscó la felicidad en los filósofos griegos, pero también en los poetas como Homero, intentaremos aprender de un poeta, del propio Horacio, que en sus *Epístolas* dice buscar un camino hacia la virtud y la felicidad en el que valen tanto los consejos de los austeros estoicos como los del hedonista Aristipo.

En primer lugar, Horacio declara que no es adicto a ninguna doctrina, sino que elegirá lo mejor de cada una:

> Sin jurar lealtad a maestro ninguno, a dondequiera que el tiempo me lleva, allí voy a parar como un huésped.[3]

Compara la búsqueda ética con un viaje como el de Ulises y elogia la idea de Aristipo de que las circunstancias se adaptan a él más que él a las circunstancias. Él es huésped, pero también anfitrión de las circunstancias. Eso le lleva a comparar a Aristipo con Ulises, el héroe de la *Odisea*. Los dos le parecen personajes muy semejantes por varias razones. La más importante es la autarquía o autosuficiencia y la capacidad que tenían para adaptarse a cualquier circunstancia. También se da cuenta de que tanto los cirenaicos como los estoicos coinciden en la autarquía y la adaptación a las circunstancias.

En el eclecticismo escéptico de Horacio encontramos expresada, con la sinceridad de quien no tiene por qué defender los principios de una escuela dogmática y esconder los vicios detrás de falsas virtudes, la complejidad de

la vida y de su propio carácter, a veces depresivo, a veces entusiasta, en ocasiones austero, en otras hedonista:

> Unas veces me da por la acción y me sumerjo en las olas de los asuntos civiles, guardián y sirviente inflexible de la virtud verdadera; otras, me dejo ir de nuevo a hurtadillas a lo que Aristipo enseñó, y procuro someter las cosas a mí y no someterme a las cosas.[4]

SÍNTESIS ECLÉCTICA DE LA FELICIDAD

> Porque si llegara a demostrarse que es patrimonio exclusivo de los estoicos el pensar que dos más dos son cuatro, bien callados pueden estarse los demás. Pero en tanto todos se pelean por el mismo objetivo no hay más remedio que escuchar a todos por igual.
>
> LUCIANO, *Hermótimo*

Si aplicamos el método ecléctico de Horacio, o el de Luciano, eligiendo lo mejor de cada escuela o incluso de cada filósofo, y si añadimos la moderación de Aristóteles o Demócrito, evitando los extremos; si además buscamos los pros y los contras de cada propuesta, como hacían Arcesilao, Aristóteles y el propio Platón en la Academia, entonces podríamos, después de presenciar la gran batalla dialéctica entre filósofos y escuelas, proponer una síntesis aristotélica, una exposición escéptica de lo mejor y de lo peor.

Lo que sigue es una pequeña muestra, no un repaso exhaustivo, de lo mucho que, creo, nos enseñan los filósofos griegos. Cada lector puede completar esta síntesis o crear la suya, porque lo que nunca habría que dictaminar es que todos debemos buscar la felicidad de la misma manera. Conviene evitar el dogmatismo de esos filósofos que, en vez de decirnos «Yo hago esto y me va bien», nos dicen: «Tú debes hacer esto».

Además, por supuesto, lo mejor es leer a los propios filósofos en sus textos originales: la *Ética a Nicómaco*, pero también la *Ética a Eudemo*, los textos epicúreos, el *Manualde Epicteto*, *Sobre la felicidad* de Séneca, y

tantos otros. Al final de este libro ofrezco una breve selección de recomendaciones para cada filósofo o escuela.

Si Epicuro proponía un tetrafármaco para la felicidad, cada uno de nosotros podría elaborar un polifármaco, lleno de ingredientes, o un *meigmafármaco* (mezcla de remedios), seleccionando lo mejor de cada filosofía y filtrando lo menos recomendable.

Aceptemos de los estoicos esa previsión y aceptación de lo irremediable, pero combinémosla con el profundo examen de la situación de un Aristóteles o un Sócrates antes de confirmar que es, en efecto, irremediable. Además, lo sea o no lo sea, apliquemos el ingenio y el humor de un Demócrito, mezclado con el *kairós* de un Aristipo y con las ganas de disfrutar de un Arcesilao.

Epicteto nos enseña que podemos controlar las reacciones pasionales ante situaciones inevitables y a no sufrir ni lamentarnos por todas esas molestias que no podemos evitar. De acuerdo, aceptémoslo con serenidad. Este es un gran consejo; recuerdo que cuando lo leí por primera vez me pareció al mismo tiempo obvio y revelador, pero lo importante, por supuesto, es aplicarlo. En cada situación de la vida cotidiana distinguir claramente lo que no podemos arreglar ni cambiar y, en consecuencia, no quejarnos, protestar o gruñir. Incluso, en la medida de lo posible, disfrutar de ello.

Como contaba mi amigo Julien Mell, cuando sus alumnos se mostraban inquietos o angustiados después de entregarle un examen:

—¿Has estudiado?
—Sí.
—Pues entonces has hecho ya lo que puedes y debes hacer. ¿Para qué preocuparte?

En efecto, que nos preocupemos o no ya no influirá en el resultado, que ahora, una vez hecho el examen, dependerá del profesor. Cuando tengas la nota podrás preguntarte de nuevo si ahora hay algo que dependa de ti y descubrir que sí: podrías pedir una revisión de nota.

Cuando convertimos, primero mediante la disciplina y después casi como un automatismo, esta distinción entre lo que depende y no depende de nosotros, nuestro carácter mejora y la relación con los demás también, porque somos más amables y simpáticos en situaciones que alteran o crispan a otras personas. Y nos ahorramos muchos disgustos inútiles que son, además, una pérdida de tiempo. Pero creo que este gran consejo hay que aplicarlo en su justa medida.

Es también un buen consejo lo de «Todo lo mío lo llevo conmigo», pero no hay por qué tomárselo como un rechazo absoluto a todo lo que no llevo conmigo, sino como la capacidad de sobreponerse a cualquier pérdida, material o emocional.

Considerar que todo lo que no depende de mí es el universo entero y que todo ello debe resultarme indiferente es una decisión aventurada, absurda y además incoherente. Me deben resultar indiferentes sin duda las tonterías, las vanidades, las envidias, incluso la opinión de los demás cuando se limita al insulto. El «¿qué te importa lo que piensen los demás?», que decía Feynman y que defienden los estoicos y los cínicos, no significa que no te interese lo que digan los otros, ni que no puedas descubrir grandes enseñanzas y consejos en los demás, incluso cuando te contradicen. Es decir, lo importante es que no te importe el qué dirán.

A mí me lo enseñaron cuando era niño, no sé si mi padre, mi madre o ambos:

> Si te insultan, pueden pasar dos cosas: que sea verdad el insulto o que no lo sea. Si es verdad, ¿por qué vas a enfadarte con quien te dice lo que ya sabes tú? Si no es verdad, ¿por qué va a importarte lo que digan los demás?

No recuerdo cuándo sucedió, pero sí conservo la clara convicción de que aquel silogismo cotidiano me resultó muy convincente y que me libró de casi cualquier preocupación por el qué dirán.

Aquí sí que hay que aplicar la indiferencia estoica, o quizá la escéptica, o quizá la epicúrea, o quizá la cínica. Depende de cada situación. Una

indiferencia moderada, cambiante, una indiferencia selectiva, como aquel hacer la vista gorda, hacerse el tonto o el arte de mirar hacia otro lado que mi padre descubrió en mí. No se trata de mostrarse indiferente ante todo, pero sí ante lo superfluo y lo estúpido: es la sabiduría que consiste en no desgastarse con tonterías. Pero no tiene sentido no reaccionar emocionalmente ante nada, como nos recomienda Epicteto. Eso ya lo hacen las piedras, como bien afirmó Aristóteles, y le quita todo el sabor a la vida, como denunciaron Epicuro y Aristipo.

Los estoicos nos avisaron de que si vamos a una fiesta tengamos presentes las cosas desagradables que pueden sucedernos, pero nos lo dicen para que sobrevivamos a la experiencia desagradable que es para ellos toda fiesta. Los filósofos del placer aceptan el consejo estoico y lo aplican, pero para disfrutar de la fiesta.

Para Epicteto ir a la fiesta, al teatro o a un espectáculo es algo que se hace por obligación, como un compromiso del que uno no se puede librar. Los hedonistas replicarían: «Bueno, si vas a una fiesta en principio es para pasar un buen rato, así que bienvenido sea el consejo estoico para evitar lo desagradable, pero no evitemos lo agradable». Incluso Demócrito y Aristóteles estarían de acuerdo, y por supuesto el Sócrates del *Banquete* platónico.

No se entiende muy bien la aversión que sentían hacia el placer los cínicos o los estoicos. El placer moderado de los epicúreos es sin duda uno de los grandes beneficios que nos ofrece nuestra sensibilidad. Disfrutar de lo que tenemos y de lo que hacemos parece una manera de vivir recomendable desde todos los puntos de vista. El placer del conocimiento, de la amistad, de la comida, de la música, el placer de asistir a un espectáculo, el placer de la conversación, el placer del sexo. ¿Por qué renunciar a todos estos placeres? Otro asunto es el control de los placeres, que no nos dominen, que no nos hagan caer en la adicción. Pero aquí el problema no es el placer, sino el exceso y el mal uso. Porque también el

exceso de moralidad puede ser muy peligroso, y hemos aprendido a desconfiar de quienes hablan constantemente de la virtud.

Tomemos de los epicúreos la atención a los placeres, pero también al displacer, y de los cirenaicos, la capacidad de adaptarnos a todo tipo de situaciones. Y de Aristóteles, Demócrito y los escépticos, la inteligencia, la capacidad de análisis, de ver los pros y los contras, de valorar una situación. Evitemos la molestia que nuestra borrachera supone para los demás y la molestia que la resaca supondrá para nosotros.

También conviene recordar el «Conócete a ti mismo» del oráculo de Delfos.

Sócrates lo situó como la esencia de la ética; Aristipo el hedonista lo adoptó para saber cómo reaccionar ante cualquier situación, sin vanidades superfluas; Platón consideró que el autoconocimiento era necesario para acercarnos a la verdad y a la justicia; Aristóteles, en fin, lo consideró un ingrediente fundamental de la eudemonía. Es un precepto que se puede interpretar de diversas formas. Una de ellas, quizá la más interesante, consiste en darse cuenta de nuestras fortalezas y nuestras debilidades, no engañarnos a nosotros mismos, no pensar que podemos hacer cualquier cosa en cualquier momento. Tal vez tenemos una gran capacidad para soportar el dolor o una gran fuerza de voluntad para mantenernos imperturbables, como Anaxarco o Epicteto, pero si no es así, que es lo más normal, la reacción más sensata es rehuir el dolor.

El problema es que para conocernos a nosotros mismos tenemos que ser capaces de observarnos con honestidad, que es lo más difícil del mundo, porque lo más probable es que apliquemos el llamado sesgo de confirmación y que solo recordemos las cosas que coinciden con lo que queremos creer, todo aquello que refuerce la imagen que tenemos de nosotros mismos. En este terreno del autoexamen los mejores maestros probablemente son Aristóteles, Sócrates y Platón, y por supuesto los escépticos, a los que tendremos que recurrir siempre que estemos

demasiado seguros de algo. Ellos nos ayudarán a poner a prueba nuestras certezas.

También hay que tener en cuenta que es fácil hasta cierto punto descubrir nuestros errores y también seguir buenos consejos para mejorar nuestra vida y ser más felices, pero es seguro que existen causas ocultas de la felicidad, es decir, elementos de los que no somos inmediatamente conscientes. No cabe duda de que entre estos elementos está el que sintamos amor, admiración y respeto, que tengamos verdaderos amigos, que nuestra vida esté llena de estímulos. Aquí daríamos la razón a Aristipo: disfruta de pequeños o grandes placeres hasta convertirlos en un hábito aristotélico, busca la belleza, el conocimiento, los encuentros con amigos, la colaboración con los demás y ayudar a otras personas, el placer de la naturaleza, la serenidad y la tranquilidad, y al final quizá podrás concluir que has encontrado la felicidad sin ni siquiera buscarla. Tal vez hasta des un sentido a tu vida, un asunto que trataré en próximos epígrafes.

Sin embargo, también existen causas de infelicidad más o menos inevitables y a menudo inesperadas, como las enfermedades, las angustias y las rupturas amorosas, la muerte de los seres queridos y la nuestra. La imperturbabilidad de los cínicos, los estoicos o los escépticos pirrónicos puede ayudarnos en esos momentos, aunque en mi opinión solo hasta cierto punto. No creo que una insensibilidad completa tenga sentido, como he dicho antes; personalmente creo que hay que intentar vivir el dolor sin recurrir a los tranquilizantes estoicos o de la moderna medicina. En la medida de lo posible, pues siempre hay excepciones. En cuanto al temor a la muerte, me parece que Epicuro y Arcesilao nos han dado suficientes argumentos para apaciguarlo, aunque quienes confíen en alguna recompensa en el más allá no necesitarán ningún remedio, a no ser que teman caer en alguna clase de infierno.

En fin, el eclecticismo combinado con cierto escepticismo y con el conocimiento del *kairós*, que nos permite distinguir lo adecuado a cada

situación, nos puede llevar a ser estoicos cuando no hay más remedio que soportar situaciones extremas; pirrónicos y cínicos ante las convenciones sociales absurdas, es decir, todas aquellas que no tienen que ver con el respeto a los demás; escépticos ante las grandes promesas de los políticos, de los empresarios e incluso de los compañeros de trabajo y los amigos; epicúreos para darnos cuenta de que no sentir dolor y no estar enfermo es ya casi la felicidad —para mí sin duda lo es—; cirenaicos para disfrutar de todo tipo de placeres; aristotélicos, democriteos y epicúreos para considerar las consecuencias del exceso; aristotélicos, platónicos, democriteos y escépticos académicos para buscar los placeres de la investigación, la curiosidad y cierta trascendencia, que no tiene por qué ser religiosa; cirenaicos para saber adaptarnos a cualquier lugar y poder entendernos con cualquiera.

La felicidad como una manera de ser

Hay una manera de pensar en la felicidad que tiene que ver con el estado de ánimo y el carácter de la persona que se considera feliz. Hay personas que pasan por muchas enfermedades y sufren diversas desgracias, y sin embargo no parece que eso afecte a su estado de ánimo. Pueden preocuparse, inquietarse e incluso experimentar tristeza en muchos momentos, pero su ánimo suele mantenerse estable. Como decía Demócrito, experimentan una serena sensación de bienestar, de buen ánimo.

Ya en la Antigüedad se consideró a Demócrito el representante de la alegría, el filósofo feliz, el optimista. ¿Por qué? Se supone que por su ética, que ya hemos conocido un poco, pero probablemente lo que más influyó fue el recuerdo de un hombre alegre, que era capaz de afrontar las dificultades con optimismo. Recordemos que tanto Demócrito, el optimista, como Heráclito, el pesimista, dijeron algo parecido a que el carácter es el destino.

Demócrito: «El alma es la morada del destino».

Heráclito: «El carácter es para el hombre su destino».

Aunque las dos frases son muy semejantes, nos encontramos con dos planteamientos muy diferentes. Se suele interpretar que lo que Demócrito sugiere es que nuestra manera de vivir y nuestras acciones nos permiten modificar o crear nuestro carácter. Recordemos la paráfrasis de Aristóteles: «La naturaleza del hombre es no tener naturaleza», sino creársela él mismo.

Por el contrario, la frase de Heráclito se entiende como una declaración fatalista, como si nos dijera que estamos condenados a tener uno u otro carácter y que no podremos escapar de él.

No sé si estas interpretaciones son correctas, en especial la de Heráclito, al que siempre se llamó «el Oscuro», pero es posible que el optimismo de uno y el pesimismo del otro nos ayuden a entender el problema de la felicidad.

Solón, Wittgenstein y algunos otros nos convencieron de que la felicidad era algo así como el veredicto de una vida. Al tener en cuenta los acontecimientos de una existencia, los reveses de la suerte, los momentos afortunados, podemos concluir si se ha vivido o si se vive una vida feliz.

Sócrates y Platón nos dijeron que la filosofía consiste en una preparación para la muerte, aunque ya vimos que, al menos en el caso del segundo, más que prepararnos para dar lo mejor en la escena cumbre de la agonía, de lo que se trata es de estar en las mejores condiciones para iniciar otra vida.

Un punto de vista opuesto es el de los cirenaicos, para los cuales lo importante es el momento presente. O el de los epicúreos, que nos dicen que la filosofía no tiene por qué enseñarnos a morir, sino a vivir. Cada uno que muera como pueda, pero que viva, en la medida de lo posible, como quiera. Después de todo, podemos vivir hasta cierto punto como deseamos, pero raramente morir como querríamos.

¿Qué nos importa que alguien diga: «El rey Creso de Lidia fue feliz»?

A él, una vez muerto, le importa poco, nos dicen Demócrito, los cirenaicos, los epicúreos y quizá los escépticos, porque, como afirmaron Epicuro y Arcesilao: «Cuando tú estás, la muerte no está, y cuando la muerte está, tú no estás». Así que podemos reservar algo de nuestras energías intelectuales al bien morir, pero es más sensato dedicar casi todo nuestro entusiasmo al buen vivir.

Partiendo de esta premisa, podemos distinguir entre diversas maneras de entender la felicidad. La felicidad puede ser un resultado presente —no un desenlace— que depende de diversos factores, como poseer seguridad material, cubrir las necesidades básicas, disfrutar de cierto desahogo o prosperidad, tener buena salud, encontrar buenos amigos, amar y ser amado, ser virtuoso y no verse forzado a hacer algo que consideras vil, y muchas cosas más. Aristóteles, Sócrates, Aristipo, Epicuro y probablemente los escépticos académicos aceptarían que algunos de estos elementos externos pueden ser importantes para sentirnos felices.

Pero la felicidad, en vez de necesitar de cosas exteriores, también puede depender de nosotros mismos, como afirmarían sin dudarlo los cínicos.

Los estoicos también dirán que, en efecto, está en nuestras manos y que es suficiente con distinguir lo que depende y lo que no depende de nosotros. Puesto que de nosotros dependen los deseos, las aversiones y los juicios, y puesto que debemos ser virtuosos, da igual lo que suceda ahí afuera, e incluso lo que nos suceda a nosotros. Mientras nos mantengamos virtuosos, seremos felices.

La felicidad, entonces, puede ser entendida como un estado de ánimo que se mantiene más o menos estable, ya sea porque no nos afecta nada —a la manera estoica— o porque, aunque nos afecte, sabemos reaccionar con templanza, prudencia e incluso buen humor, casi como si fuera un rasgo de nuestro carácter. Podemos ser o convertirnos en lo que en México y Cuba se llama un «feliciano», una persona que lo ve todo por el lado bueno, un optimista.

Optimismo y pesimismo

La célebre frase «Un optimista es simplemente un pesimista mal informado» se atribuye al escritor Mark Twain y al economista John Kenneth Galbraith.

Según ellos, si los optimistas supiesen la de cosas horribles que suceden, si no tuviesen una visión edulcorada y censurada o autocensurada de la realidad, si pudiesen ver el mundo tal como es, entonces serían pesimistas.

No estar informado implica para el pesimista algunas de las siguientes calificaciones: ingenuidad vergonzosa, complicidad con el sistema, ceguera ante lo que le rodea, indiferencia hacia el sufrimiento o buenismo infantil. Naturalmente, no todos los optimistas acumulan esa ristra de defectos, pero eso era más o menos lo que se daba a entender: que eran optimistas *porque estaban mal informados*. Ya lo decía García Márquez: «Cuando yo era feliz e indocumentado».

La paradoja es que Mark Twain, que se define a sí mismo como pesimista, parece un tipo alegre. A lo mejor es que quizá se puede ser pesimista y sin embargo tener un carácter jovial. Y, por el contrario, alguien podría no comportarse de manera alegre, tener un carácter serio, ser poco comunicativo y, sin embargo, tener una visión optimista de la realidad o de la propia vida.

Pues bien, hay malas noticias para los pesimistas, lo que no les sorprenderá, por supuesto. Las últimas investigaciones —no de psicólogos «positivos», sino de médicos y neurólogos— han mostrado que el optimismo ofrece ventajas, como mejor salud y longevidad. Es incluso un buen predictor de salud, es decir, permite saber (de manera estadística, por supuesto) que si una persona se caracteriza como optimista tendrá mejor salud. Entre otras cosas, el carácter optimista favorece una mejor asimilación de los fármacos al generar endorfinas, dopaminas y otras hormonas que ayudan al sistema inmune, mientras que el pesimismo puede

hacer que el cuerpo no reaccione muy bien ante la medicina.[5] Pero esto naturalmente no lo sabían los griegos, aunque parece que sí tenían muy claro que la serenidad era importante para la salud y que el estrés y la inquietud constantes eran muy poco recomendables. Como este libro no es acerca de la sabiduría moderna, sino de la antigua, abandono aquí este camino.

La búsqueda del placer del hedonista Aristipo y su capacidad de adaptación, es decir, la manera en la que aplicaba el *kairós* —la actitud adecuada a cada momento y situación, encontrando el placer cuando gozaba de prosperidad pero también cuando las cosas le iban mal—, es una declaración de optimismo. No el optimismo de quien oculta los problemas o endulza una realidad amarga, sino del que más que adaptarse a las circunstancias, adapta —como él y Horacio decían— las circunstancias a su carácter. El destino es el carácter. También podemos considerar optimistas a Epicuro, a Aristóteles y a Demócrito, a pesar de que no esperan recompensas en el más allá (tampoco castigos).

El problema que tienen los optimistas es que, desde un punto de vista filosófico, hoy en día su postura tiene poco glamur.

No recuerdo a muchos pensadores de primer nivel de los últimos cien o ciento cincuenta años que defiendan con ardor que la meta del ser humano debe ser la búsqueda de la felicidad, o que la postura vital más adecuada sea el optimismo. Desde que Kierkegaard y Schopenhauer propusieron una visión existencialmente trágica del mundo, seguidos por Nietzsche, que cuestionó la ingenuidad del optimismo tradicional, y culminando en Cioran o los existencialistas del siglo XX, como Albert Camus y Jean-Paul Sartre, que definieron la desesperanza como condición esencial del ser humano, es difícil que un optimista logre hacerse oír sin caer sepultado bajo las burlas. El propio Sartre, en una de sus últimas entrevistas, confesó a Benny Lévy que a él eso del «sentimiento trágico de la vida» del existencialismo nunca le había atraído. Cuando Simone de Beauvoir y los seguidores de Sartre

leyeron la entrevista se sintieron decepcionados, pues preferían al Sartre cenizo y amargo.

El pesimismo, en definitiva, se ha convertido en un signo de profundidad filosófica, mientras que el optimismo se asocia con enfoques superficiales o «autoayuda barata».

Existe alguna excepción, claro, como William James, que propuso un optimismo pragmático —el optimismo funciona mejor para vivir—, o Bertrand Russell y su libro *La conquista de la felicidad*, que recuerdo bastante epicúreo.[6]

Lo curioso es que, como hemos visto, los antiguos filósofos griegos sí apostaban por el optimismo y la búsqueda de la felicidad.

NO HAY QUE CONVERTIR UNA PASIÓN EN UNA OBSESIÓN

> Al serle preguntado una vez al cínico Bión quién está más angustiado, dijo: «El que pretende disfrutar de las mayores dichas».[7]
>
> DIÓGENES LAERCIO, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*

Cuando hablamos de la sabiduría o de alguien sabio, deberíamos recordar que la sabiduría se demuestra muchas veces no por lo que hacemos, sino por lo que no hacemos. Un sabio no lo es solo por hacer cosas sabias sino por no hacer cosas estúpidas, por no comportarse como un necio. De la misma manera podemos pensar que alguien es virtuoso muchas veces más por lo que no hace que por lo que hace. Horacio lo resume muy bien:

> La primera virtud es huir del vicio, y la sabiduría primera, estar libre de la necedad.[8]

Quienes más presumen de la virtud más carecen de ella. No es que sea una norma que se dé en todos los casos, pero realmente asombra la cantidad de veces en que los que más presumen de virtuosos son todo lo contrario. Puede ser más virtuosa una persona que no hace ciertas cosas que la que se

pasa todo el día llevando a cabo acciones virtuosas, o supuestamente virtuosas.

Muchos conocerán la famosa paradoja del héroe anónimo. Aunque hay algunas estatuas dedicadas al soldado anónimo y se supone que ha sido de alguna manera un héroe, esto ya nos demuestra que nadie recuerda a los héroes anónimos. Recordamos a los que han tenido la suerte de que alguien los observara, que hubiera por allí cerca un fotógrafo o una cámara de vídeo, o un periodista rondando el lugar, o bien a quienes han tenido la desfachatez de atribuirse diversas hazañas. Sin embargo, quienes lo que han hecho no ha sido responder con valor ante una situación de peligro, sino prevenir, no suelen ser recordados, aunque probablemente han salvado muchas más vidas.

Si este no hacer activo lo trasladamos al asunto de la felicidad, tal vez podemos llegar a una conclusión semejante y darnos cuenta de que, como ya se ha sugerido en alguna ocasión, la búsqueda obsesiva de la felicidad puede alejarnos de ella, mientras que el no preocuparnos tanto —excepto si nos sentimos muy infelices— quizá sea un camino más directo a la felicidad. De hecho, parece que la búsqueda obsesiva, el considerar que debemos ser felices obligatoriamente, nos puede hacer desgraciados, porque la manera en la que vivimos y en la que sentimos puede no coincidir con la dicha ruidosa que nos proponen la publicidad o las películas, comparación en la que siempre salimos perdiendo.

Vale la pena recordar el consejo que nos daba Demócrito casi al comienzo de este libro, cuando decía que es mejor compararse con los que tienen menos en lo que se refiere a la felicidad y no con los que tienen más, porque eso solo puede generarnos frustración.

Esto no quiere decir que no debamos fijarnos y observar a quienes son felices, virtuosos o sabios, siempre que sea para aprender y no para envidiar o sentirnos insatisfechos por la diferencia. Cada vez son más los psicólogos e investigadores de diversos campos, como la sociología, la ética o la

neurología, que nos advierten de que dar demasiadas vueltas en torno a los problemas y establecer un diagnóstico para cualquier estado emocional o situación desagradable puede ser más contraproducente que beneficioso.

¿Tiene la vida sentido?

En 1946, Viktor Frankl, superviviente de varios campos de exterminio nazis, entre ellos Auschwitz y Treblinka, publicó tras su liberación un libro que había escrito en nueve días: *El hombre en busca de sentido*.[9] Frankl relata en él su terrible experiencia y explica su teoría de la logoterapia. En contra de las ideas de sus primeros maestros, Freud y Adler, considera que lo que impulsa y da sentido a la existencia no es el placer ni el poder, sino encontrarle un sentido a la vida. En esencia, esta teoría y terapia psicológica sostiene que la principal motivación del ser humano es y debe ser la búsqueda de un propósito.

Aunque Frankl ya había trabajado sobre esta idea antes de la guerra, en los campos de exterminio pudo verla confirmada al observar que los prisioneros que más probabilidad tenían de sobrevivir eran los que habían encontrado una razón para vivir. Naturalmente, esa actitud no era suficiente, pues no servía para nada si eras elegido para ser gaseado o ahorcado. Pero muchos prisioneros también morían al ser incapaces de sobreponerse a la degradación que aquella situación suponía para la dignidad humana. El sentido que el propio Frankl encontró a su vida en aquellas condiciones inhumanas fue precisamente su voluntad de transmitir esta teoría y este conocimiento. Otros supervivientes de los campos nazis o de los gulags soviéticos, como Elie Wiesel, Primo Levi o Aleksandr Solzhenitsyn, encontraron otra motivación: tenían que sobrevivir para que el mundo conociera lo que había sido aquello.

La de Frankl puede parecer una idea moderna, pero en realidad se remonta a los filósofos griegos. No solo porque se inspiró en ideas de los

estoicos y Platón, sino porque su conclusión es la esencia misma del filosofar griego, y también la de este libro que ahora lees.

Ya sabemos que las escuelas de filosofía de la Antigüedad se enfrentaron en guerras dialécticas feroces, intentando demostrar que su camino a la felicidad era el verdadero y que los demás se equivocaban. También hemos visto que, a pesar de las discusiones, coinciden en muchas cosas, aunque en ocasiones esa coincidencia se limita a usar la misma palabra, como «virtud» o «naturaleza». Sin embargo, hay algo en lo que coinciden por completo: todas piensan que existe un fin último o bien supremo, algo que justifica y debe guiar nuestras acciones en la vida. En terminología aristotélica, un *telos*, un fin u objetivo, un para qué: para qué y por qué vivimos. El sentido de la vida, un sentido que debemos encontrar.

También coinciden casi todos en que ese fin supremo es la felicidad.

Esa es la razón por la que los filósofos empleaban su tiempo en continuas investigaciones, reflexiones y discusiones. Los maestros buscaban el sentido y los discípulos acudían a la Academia platónica, al Liceo aristotélico o al Jardín de Epicuro porque creían que allí encontrarían la respuesta, porque suponían que allí se conocía el sentido de la vida humana.

Algunos pensadores griegos aseguran que ese sentido existe pero que nos llevará unas cuantas vidas encontrarlo, como Platón; otros se conforman con la afirmación de que el universo tiene sentido, como Epicteto; los estoicos aseguran que el universo es perfecto y que todo «sucede por algo», sentencia que hoy repiten tantas personas que quieren encontrar una respuesta rápida que les consuele de sus tropiezos y desventuras o que explique sus éxitos.

Si buscamos alguna escuela que diga que no hay que encontrarle un sentido a la vida, un objetivo por el que vivir, la más cercana a este planteamiento sería la de los escépticos, porque creen que no es posible encontrar ninguna verdad definitiva. A pesar de ello, el último gran escéptico pirrónico, Sexto Empírico, nos recuerda que su doctrina niega que

exista un criterio o método que nos permita establecer de manera dogmática la verdad, pero que al aceptar nuestra ignorancia y no angustiarnos por ello, al suspender el juicio, se produce un estado de serenidad, de indiferencia e imperturbabilidad que podemos llamar felicidad. Eso mismo se supone que pensaba Pirrón en su plácida vida y Arcesilao y Carnéades en sus agitadas existencias.

También podríamos dudar de los cínicos, que quizá nos dirían que no necesitan encontrar un sentido a la vida, porque lo que ellos hacen, sencillamente, es observar a los perros y, al ver que son felices sin necesitar nada superfluo, concluyen que lo mejor es imitarlos. De todos modos, en esta afirmación ya hay una aceptación de que ser feliz es el sentido de la vida perruna. Aun así, como sabemos, los cínicos no se conforman con eso, sino que añaden más razones, más propósitos, como ser virtuosos y autárquicos y lograr el autodominio.

Los estoicos, por su parte, buscan el sentido de la vida humana y el del cosmos y descubren que son dos caras de una misma moneda: la perfección del cosmos demuestra el sentido de la vida humana, que no puede ser otra cosa que perfecta, como manifiesta la lógica estoica. Pero también los estoicos —en especial los tardíos, como Séneca, Epicteto y Marco Aurelio — buscan un sentido más específico y lo encuentran en seguir la razón, esa Razón Universal, y practicar la virtud, distinguiendo en primer lugar lo que depende y lo que no depende de nosotros.

Platón presume, como los estoicos, de saber que existe una perfección y que podemos aspirar a ella, porque el sentido de la vida humana es también practicar la virtud para, de este modo, obtener la recompensa de mejorar en el ciclo de reencarnaciones que permitirá finalmente a nuestra alma liberarse del cuerpo.

La mayoría de las escuelas se encuentran en un término medio entre la docta ignorancia de los escépticos, el no preocuparse de los cínicos y las explicaciones que he definido como evasivas de los estoicos y Platón.

Buscan el sentido en este mundo y si no lo encuentran, entonces —aquí la coincidencia con Frankl es total— lo crean.

Quizá el universo y la vida humana no tienen sentido, pero eso no impide que podamos darle un sentido a nuestra propia vida. Somos nosotros los responsables de inventarlo, de fabricarlo, de darnos el estímulo necesario para que no haya días sin huella, o que al menos no haya muchos. Para que nos guste vivir.

Ese sentido o motivo puede ser muy diverso y no se limita a las tres posibilidades de Frankl: a través del trabajo o una misión, a través del amor y las relaciones, o a través del sufrimiento. El sentido del sufrimiento es lo que Frankl tomó de los estoicos, que ya hemos visto que pueden soportarlo todo, porque sienten que se mantienen en la virtud, y porque el universo, pese a cualquier apariencia, como el holocausto, es perfecto al fin y al cabo.

Los cirenaicos de Aristipo y los epicúreos dirían que el sentido de la vida consiste en disfrutar del placer, ya se trate de la ausencia de dolor o de los diversos placeres que el mundo nos va ofreciendo, en la riqueza o en la pobreza.

Aristóteles, de manera semejante a los escépticos académicos y Demócrito, afirmaría que ese sentido es la investigación, la reflexión y una vida activa: tener siempre algo que descubrir, algo que hacer, algo que iniciar, continuar o terminar, sin olvidar la importancia de la amistad y la vida social o política.

Creo que el Sócrates que no quedó atrapado por completo en los libros de Platón y Jenofonte no estaría muy lejos de esa actitud, pues siempre buscaba el conocimiento y pocas veces lo encontraba, aunque admitía que en algo sí que era experto, en el amor, que es un deseo de alcanzar lo que nos falta y que resulta ser, precisamente, no un dios sino un *demon*, como el de la felicidad. Este nuevo *demon* quizá es la propia filosofía, pues Sócrates se define a sí mismo como «filósofo» (*philo-sophos*) y no como «sabio» (*sophos*): no es quien posee la sabiduría, sino quien la ama y la busca.[10]

Los peligros de la búsqueda del sentido

Buscar un sentido a nuestra vida, por lo tanto, parece fundamental, y aunque podemos estar de acuerdo en que ese sentido es ser felices, y después añadamos algún objetivo concreto, también hay que recordar la célebre maldición griega: «Ojalá consigas lo que deseas». Los guionistas y novelistas emplean esa idea para hacer interesantes, pero también trágicos, sus relatos: el protagonista logra hacer realidad su deseo, alcanzar su objetivo, conseguir eso que cree que dará sentido a su vida, y entonces, al lograrlo, se da cuenta de lo que implica, de las consecuencias no imaginadas.

Del mismo modo, dar un valor excesivo a un objetivo determinado puede tener consecuencias indeseadas por varias razones.

La primera es darnos cuenta o sentir que no hemos sido capaces de alcanzar dicho objetivo. Eso puede causarnos frustración y hacernos infelices. Si ponemos tanta pasión y tanto deseo en algo que queremos poseer, o que queremos hacer, o de lo que queremos disfrutar, entonces, si no lo conseguimos, nos puede pasar como a esos cirenaicos que amaban tanto el placer que, al darse cuenta de que se iban a encontrar tarde o temprano con el dolor, preferían acortar la espera y suicidarse, como Hegesias.

Pero también puede suceder que consigamos lo que deseábamos. En este caso, puede sobrevenir de todos modos la frustración, al saber que hemos alcanzado eso que tanto ansiábamos y que ahora ya no tenemos otra meta que nos motive en el horizonte.

Y asimismo puede que al lograrlo nos demos cuenta de que lo habíamos idealizado. Muchos idealistas y muchos perseguidores de la utopía advierten demasiado tarde que eso que pensaban que sería un paraíso al que había que aspirar en realidad era un infierno.

¿Quiere esto decir que no debemos buscar un sentido a nuestra vida?

No necesariamente.

Es conveniente que recordemos aquello en lo que tanto insistía Aristipo: piensa en el placer presente, disfruta todo lo que puedas de cada momento, no pospongas el gozo con la promesa de un futuro incierto que quizá nunca llegará. Probablemente no hay por qué renunciar a todos los deseos —como nos aconsejan los estoicos, los cínicos y los budistas—, pero no deben convertirse en lo que da sentido a nuestra vida. Tener un propósito puede ser algo que impregne nuestra manera de ser, que construya nuestro carácter, nuestro destino, como defendería Demócrito, algo que haga que nos sintamos eudemónicos, en el sentido de plenitud, de florecimiento. Es muy importante tener en cuenta que no solo es cierto que nuestro carácter influye en nuestras acciones, sino que también sucede —lo que quizá es más interesante— que nuestras acciones crean nuestro carácter: nos convertimos en aquello que hacemos constantemente. La relación entre carácter y acción va en las dos direcciones. Como nos recuerda Aristóteles, la felicidad o la desgracia no suelen depender de nuestra actitud o de lo que pensamos, sino de nuestros actos. Somos lo que hacemos, y a menudo también tenemos aquello por lo que nos hemos esforzado o que nos ha servido como motivación.

Cuando pienso en lo que me ha estimulado y ha dotado de sentido a mi vida, recuerdo inevitablemente dos o tres momentos. Quizá no sean la clave de mi felicidad, porque es posible que esas claves permanezcan escondidas incluso para nosotros. Pero quizá sí lo sean. Contaré uno de esos momentos.

Recuerdo que en la adolescencia leí una biografía de Gustave Doré, el gran ilustrador francés, en la que se citaba algo que dijo en una ocasión: «Yo lo ilustraré todo». La verdad es que casi lo consiguió, desde la *Divina comedia* de Dante al *Paraíso perdido* de Milton, el *Fausto* de Goethe y el *Quijote* de Cervantes. Cuando leí aquello, recuerdo que me puse a pensar en una frase equivalente que pudiera aplicarme a mí mismo. Tras varios

intentos, me decidí por un proyecto igual de descabellado que el de Doré: «Yo lo pensaré todo».

Es decir, reflexionaré acerca de todo lo divino y todo lo humano e intentaré tener una opinión fundada acerca de mil y un asuntos. Me convertiré en eso que Platón —o quizá un Pseudo Platón— desprecia en el diálogo *Los rivales*: un pentatleta del pensamiento, que no es el mejor en nada pero que hace marcas medianamente discretas en cada disciplina. Se ha pensado que Platón está aludiendo sin mencionarlo a Demócrito, que pretendía saber de todo (a pesar de que él mismo afirmaba que no se debe querer saber de tod).11 Puedo confesar ahora que Demócrito es el filósofo que siempre me ha gustado más y con el que probablemente más coincido en este asunto de la felicidad. Ese deseo de conocer e investigar ha sido el motivo fundamental de mi vida y lo que me ha permitido además apreciar mucho la soledad, que es la situación más propicia para pensar, investigar y escribir.

De todos modos, aunque demos un sentido a nuestra vida, como la insaciable sed de conocimiento de un Fausto, un Demócrito o un Aristóteles, creo que también es importante que siempre tengamos algo concreto que hacer. Quizá no algo que dé sentido a toda nuestra existencia, pero sí a cada día. Un proyecto, algo que nos fascine o interese, algo que deseamos hacer; lo que Bertrand Russell llamaba la «terapia ocupacional». Creo incluso que, como sentencia Demócrito, una vida sin fiestas tampoco merece ser vivida, aunque quizá yo he tenido más fiestas de las necesarias. No obstante, también estimo que la felicidad es más compleja y está hecha de muchos más elementos, como bien nos advertía Aristóteles, pues pueden influir en ella muchas cosas, incluso el azar y las cambiantes circunstancias sociales, culturales y políticas.

En mi caso, tener ese propósito, esa ansia de conocimiento, ha dado sentido a mi vida, pero no habría sido suficiente si no hubiera tenido el cariño, el respeto y la admiración de mi madre y de mi padre, que también

fueron grandes amigos míos, a pesar de esa tontería que repiten muchos de que los padres no pueden ser amigos de sus hijos, como yo lo intento ser de mi hijo Bruno. Tampoco habría sido suficiente si no hubiera contado con amigos como Marcos Méndez Filesi, o con el amor y la también profunda amistad de Ana Aranda.

No soy un obseso de la felicidad, pero tampoco creo que no haya que pensar en ser feliz. Es más, opino que, aparte de pensarlo, de tanto en tanto hay que planteárselo de nuevo, descubrir los errores que hemos cometido y las maneras en las que podríamos ser más felices. Porque lo que se tiene que hacer no es pensar «Debo hacer esto para ser feliz», sino más bien «Me apetece hacer esto, quiero hacer esto, creo que hacer esto es conveniente». Y si después todas esas cosas se observan mirando hacia atrás, como en el viaje a Ítaca, quizá descubramos que, buscando el placer o la plenitud del momento vivido, al final la suma de todos esos momentos se puede llamar, como admitiría incluso Aristipo, felicidad.

El sentido del sentido

Cuando muchas páginas atrás nos detuvimos para hablar de la virtud en la discusión que cierra el capítulo dedicado a Platón, confirmamos que cada filósofo se siente feliz de una manera diferente.

El estoico renuncia a todo, incluso a sentir.

El epicúreo disfruta de los placeres que se pueden alcanzar cuando no sentimos dolor.

El cirenaico aprovecha cualquier placer y vive el presente.

El atomista o abderita, como Demócrito, se siente a gusto en un estado de serenidad que le permite seguir buscando sus leyes causales.

El escéptico pirrónico no se interesa por saber la verdad acerca de la realidad y vive en una plácida indiferencia.

El escéptico académico sabe que seguramente nunca encontrará un conocimiento incontestable pero sigue disfrutando de la búsqueda y el debate constante.

El cínico rechaza todo lo superfluo y vive con lo mínimo, burlándose y criticando a los que son víctimas de sus deseos y de las necesidades artificiales.

Sócrates captura viandantes para intentar buscar con ellos una u otra definición y disfruta de la constante compañía y discusión con todos sus amigos y discípulos.

Platón sueña con mundos más perfectos que este y con su alma, ya libre del cuerpo, que contempla las ideas, pero al mismo tiempo funda una escuela en este mundo terrenal y muestra su talento escribiendo diálogos o discutiendo con sus alumnos.

Aristóteles intenta encontrar la explicación de cualquier cosa que suceda ante sus ojos y combina la investigación y la amistad, disfrutando de una vida al mismo tiempo activa y contemplativa.

Pero también, en aquella *Discusión*, nos vimos obligados a admitir que si sentirse feliz es ser feliz entonces también un malvado puede serlo.

¿Qué tienen en común todos estos filósofos que se definen a sí mismos como felices y que, además, tienen consejos que darnos acerca de la felicidad? Y lo que es más importante, ¿qué es lo que tienen en común con el malvado que también se siente feliz?

Probablemente sea el hecho de que todos ellos tienen un propósito, que han encontrado un sentido a sus vidas y que lo han cumplido o lo han intentado. Por eso crearon una escuela o por eso entraron en una como discípulos. Todos sienten que existe una coherencia entre lo que creen que debe ser su existencia o cómo les indica su filosofía y su ética que deben comportarse y cómo es, en efecto, su vida. La satisfacción es la clave de la felicidad sentida.

Si el malvado tiene lo que desea, ya sea poder o riqueza sin límites, y sabe que lo tiene, entonces experimenta satisfacción suficiente como para sentirse y definirse como feliz, del mismo modo que el escéptico se siente satisfecho si nada le afecta y vive plácidamente en la incertidumbre o si el epicúreo disfruta del placer moderado y algún que otro placer inmoderado de tanto en tanto. Todos los que se declaran felices están satisfechos con su vida, es decir, todos tienen un fin o propósito que o bien se está realizando o ya se ha hecho realidad.

La infelicidad se relaciona, en consecuencia, con la no correspondencia entre nuestros deseos y la realidad, entre aquello a lo que llamamos sentido y su realización práctica. En muchas ocasiones esa no correspondencia se debe a que nuestros deseos, emociones y pasiones son irracionales. Mejor dicho: irrazonables. Porque Aristóteles ya nos advirtió de que detrás de cada emoción hay escondida una razón, seamos conscientes o no de ello. En este sentido, una emoción negativa nace de un razonamiento defectuoso. La primera conclusión, por lo tanto, debe ser: cuidado con lo que deseas. No confundas tus deseos con la realidad. No imagines que solo serás feliz si accedes a sueños que en realidad son inalcanzables o que pueden decepcionarte una vez conseguidos. ¿Quieres subir el Everest? Estupendo, pero cuando estés allá arriba tendrás que bajar, y ya se sabe que casi todas las caídas se producen en el descenso, no en el ascenso.

Ahora bien, huyamos de las soluciones fáciles: recordemos que este libro no viene a traer la paz, sino la espada. Si todo consistiera en definir un sentido y cumplirlo, entonces no habría mucho más que hacer y podríamos ahorrarnos la filosofía. Pero las cosas nunca son tan sencillas.

Conclusión

La filosofía contra la felicidad

> Cautivados por el discurso de cualquiera a quien han escuchado por primera vez, se forman opiniones sobre asuntos que no conocen y se aferran a cualquier doctrina que se les presente, como a una roca en medio de una tormenta.[1]
>
> CICERÓN

En los últimos capítulos de este libro hemos dado bastantes vueltas en torno al sentido y el sinsentido, recordando que lo que hizo Viktor Frankl fue recuperar la manera de filosofar de los griegos: buscar un *telos*, un objetivo. Cumplió asimismo el precepto de Goethe: no hay que ser como los griegos, sino ser griegos. Así que estamos de acuerdo en que hay que buscar un sentido a la vida y un camino hacia la felicidad.

Sin embargo, los filósofos griegos, o al menos algunos de ellos, también se dieron cuenta de que encontrar un sentido y hallar el sendero a la felicidad no es algo tan difícil: basta con que seamos capaces de autoengañarnos.

Y la verdad es que el autoengaño es bien fácil; por eso recurre a él una gran parte de la humanidad. Como decía Richard Feynman: «Tú eres la persona a la que más fácilmente puedes engañar». Muchos se acercan a la filosofía, como afirma Séneca en *Sobre la felicidad*, no «porque hay que ir, sino porque se va». Si allí se dirigen todos, allí voy yo. Acuden al pensador o al libro de autoayuda con la misma mansedumbre con la que se presentan

cada día en el gimnasio o cada semana en el psicoanalista. No para cuestionarse sus certezas y sus dogmas, sino para reforzarlos o, en el mejor de los casos, para sustituirlos por otros.

Cuando no somos tan hábiles en el autoengaño, si no se nos da tan bien creer en alguien o en algo que da sentido al sinsentido, dudamos. Nos damos cuenta entonces de que no se trata de encontrar un sentido, cualquier sentido, sino un sentido dotado de sentido.

Y para eso están los filósofos, al menos los griegos: para llamarnos la atención, para sacarnos de nuestro satisfecho autoengaño y mostrarnos que esa felicidad o esa infelicidad que hemos asumido está llena de zonas oscuras. Que quizá no somos tan felices como creemos.

Pero ¿no habíamos dicho que sentirse feliz era ser feliz? ¿No habíamos dicho que si doy un sentido a mi vida y lo cumplo seré dichoso?

Pues no, tal vez no.

Recordemos el caso de las viudas de la India que se conformaban con su manera de vivir y no se quejaban de sus molestias y dolores, porque aceptaban resignadamente que así eran las cosas. Sin embargo, diez años después descubrieron que las cosas podían ser de otra manera, que ellas tenían derecho a ser atendidas con más cuidado. Descubrieron que tenían derecho a una vida quizá no completamente feliz, pero sí menos infeliz, al poner remedio al dolor físico (que es también dolor mental, por supuesto).

Aquí tenemos que rescatar por fin el significado complejo de eudemonía, de ese buen demonio, que va más allá de la dicha sin más. La eudemonía es felicidad, por supuesto, pero es también plenitud, desarrollo de las posibilidades de nuestra razón y de nuestra sensibilidad, dignidad de nuestra naturaleza humana y respeto a nuestro cuerpo y nuestra libertad, entre muchas otras cosas. Otras connotaciones de este concepto son «bienestar», «satisfacción activa», «realización activa» o incluso «vida buena» (*vita beata* en latín), entendida en el sentido de plenitud y armonía que le

otorgaba Séneca. O incluso, por su cercanía, el buenánimo o eutimia de Demócrito.

Aunque Aristóteles afirma que la felicidad más completa es la vida contemplativa, ya sabemos que no se trata de no hacer nada, sino más bien de todo lo contrario. Esa contemplación no es pasiva, no es un *nous pathetikós* o intelecto pasivo, no consiste en recibir información sin más, como en un maratón audiovisual o al acudir a escuchar las verdades de un gurú, un analista o un filósofo, sino que es contemplación activa, un *nous poiētikós* o intelecto activo, que no se conforma con lo que recibe, sino que procesa y hace suya esa información, la pone a prueba, la discute y busca sus propias razones, las cuales sin duda darán origen a nuevas emociones.

Martha Nussbaum nos recuerda que la palabra «felicidad» (*happiness*) no tiene en cuenta el sentido de actividad y plenitud de la vida que está implícito en el concepto aristotélico. Por eso propone traducir eudemonía con una expresión que ella misma admite que es muy engorrosa: «florecimiento humano» (*human flourishing*). En este libro, aunque soy consciente de las carencias de la palabra «felicidad», que no son tan extremas en español como en inglés, he preferido mantenerla, porque, efectivamente, emplear florecimiento humano habría sido poco natural y quizá engorroso. Pero hay que tener en cuenta esta riqueza de significados de la palabra «eudemonía», no por una cuestión meramente lingüística, sino por una exigencia filológica en el sentido clásico: porque esa pluralidad de significados nos enseña algo, nos permite reconstruir y comprender el pensamiento griego.

Y esa es la razón por la que esta conclusión se titula «La filosofía contra la felicidad». Porque si buscamos respuestas en la filosofía de manera sincera, y no recetas rápidas que nos dejen en un estado de somnolencia intelectual, es muy posible que descubramos que el sentido que le hemos dado a la vida y a la felicidad no tiene, en realidad, ningún sentido.

Esto nos permite rescatar la idea de Sócrates, aquella que parecía irrazonable cuando la discutimos al hablar de la virtud: la afirmación de que el malvado o el ignorante no pueden ser felices. Porque el conocimiento es el camino a la verdadera felicidad, a la eudemonía, plenitud o florecimiento humano. En eso coincidían todos los filósofos griegos, pues, si no buscamos el conocimiento, ¿por qué nos llamamos amantes de la sabiduría? Y el malvado podrá ser muy feliz, pero no alcanzará ese florecimiento humano (que ni siquiera le interesará, probablemente).

Ese conocimiento quizá nos conduzca a la paradoja escéptica que, como las buenas paradojas, no es absurda sino inevitable: no podemos alcanzar la verdad absoluta, pero sí podemos seguir buscando... y ser felices en ese camino.

Como decía Horacio, se equivocan los filósofos o las escuelas que son demasiado coherentes en su búsqueda de la virtud, el placer o la felicidad, sin darse cuenta de que las personas tienen necesidades y deseos cambiantes a lo largo de su vida.[2]

Por eso he propuesto al menos siete maneras de ser feliz y no solo una, tanto desde el plano de la contemplación o teoría como desde la práctica, desde las vidas de los filósofos. No existe una única respuesta, y espero que los lectores hayan cambiado alguna vez de opinión durante la lectura de este libro al descubrir las ideas enfrentadas de unos y otros pensadores.

Porque los filósofos griegos, unos de manera más agresiva, como los cínicos, otros más moderadamente, tocan la señal de alarma al ver pasar a los farsantes, a los hipócritas... y a los otros filósofos. En eso consiste la filosofía: en hacer temblar el suelo que nos sostiene. Y si después del seísmo seguimos en pie, la búsqueda tendrá sentido.

Cuadro cronológico

Época	*Filosofía/Escuela*	*Filósofos*
Siglos V-IV a. C.	Atomismo	Demócrito
Siglos V-IV a. C.	Socrática	Sócrates
Fin del siglo V a. C.	Cirenaicos	Aristipo Arete Aristipo el Joven
Siglo IV a. C.	Cínicos	Antístenes Diógenes Crates
Siglo IV a. C.	Academia	Platón
Siglo IV a. C.	Peripatética	Aristóteles
Fin del siglo IV a. C.	Epicureísmo	Epicuro
Fin del siglo IV a. C.	Escepticismo pirrónico	Pirrón de Elis Timón de Fliunte
Siglo III a. C.	Estoicismo	Zenón de Citio Crisipo Cleantes
Siglo III a. C.	Escepticismo académico	Arcesilao Carnéades
Siglos I-II d. C.	Estoicismo tardío	Epicteto Séneca

Este cuadro presenta una visión general y simplificada de las filosofías discutidas. Las fechas son aproximadas y pueden solaparse, ya que las ideas evolucionan y se influyen mutuamente a lo largo del tiempo. Este resumen acerca de la felicidad es solo una

indicación y en muchos casos discutible, o al menos matizable, como se puede comprobar al leer el libro.

Definición de la felicidad
Buen ánimo (*euthymia*) a través de la serenidad del alma (mente) y el equilibrio emocional. Placeres del entendimiento.
La felicidad ligada a la virtud y el conocimiento.
Placer presente como bien supremo. *Kairós*, adaptación a las circunstancias. Autodominio (*enkrateia*).
Autarquía o autosuficiencia. Vida sencilla y según la naturaleza. Rechazo de convenciones sociales.
La felicidad en la contemplación del mundo de las Ideas, especialmente la del Bien.
La felicidad (*eudaimonia*) como vivir una buena vida, desarrollando las capacidades y cultivando la virtud práctica. Amistad.
La felicidad como ausencia de dolor físico (*aponía*) y perturbación del alma (*ataraxia*). Amistad.
Suspensión del juicio (*epojé*) para alcanzar la imperturbabilidad (*ataraxia*).
La felicidad como vivir en conformidad con la naturaleza y la virtud, guiados por la razón. Imperturbabilidad (*ataraxia*). Aceptación del destino (*amor fati*).
Duda y suspensión del juicio (*epojé*) como método. Guiarse por lo verosímil o probable (*pithanos*). Importancia del *kairós*.
Énfasis en la virtud, la razón y el autodominio en la vida cotidiana. Indiferencia hacia lo que no depende de nosotros.

Lecturas recomendadas para los textos, los testimonios y los fragmentos de cada escuela o pensador

Arcesilao, Carnéades y los escépticos de la Academia

El libro más exhaustivo acerca del escepticismo antiguo es mi *Sabios ignorantes y felices* (2023, Editorial Ariel). Otro es *Les sceptiques grecs*, de Victor Brochard, pero es de 1887 (traducido en Fondo de Cultura Económica).

Los fragmentos y testimonios de Arcesilao se pueden encontrar en *Arcesilao di Pitane. L'origine del Platonismo neoaccademico*, de Simone Vezzoli (2019, *Philosophie Antique*).

No conozco ninguna edición de los fragmentos de Carnéades en ningún idioma.

Aristipo y los cirenaicos

Los testimonios y fragmentos de la escuela cirenaica se pueden encontrar en *Socráticos. Volumen 1: Megáricos y cirenaicos*, edición de Claudia Mársico (2013, Editorial Losada).

La mejor colección de anécdotas se puede encontrar sin duda en *Las vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, de Diógenes Laercio. También en *Banquete de los eruditos*, de Ateneo de Náucratis.

Aristóteles

Todos sus libros han sido publicados por la editorial Gredos, entre ellos la *Ética a Nicómaco*, la *Ética a Eudemo* y la *Gran Ética* o *Magna Moralia*.

Cínicos

Los testimonios y fragmentos de los cínicos se pueden encontrar en la impresionante recopilación de testimonios y fragmentos cínicos de José A. Martín García en dos volúmenes: *Los filósofos cínicos y la literatura moral serioburlesca* (2008, Ediciones Akal).

Demócrito

Sus testimonios y fragmentos han sido publicados en dos ediciones diferentes en la editorial Gredos. La colección más exhaustiva de sus fragmentos y testimonios es la realizada por Salomon Luria en ruso, que se puede leer en versión italiana en la editorial Bompiani. Es especialmente interesante la edición por Carlos García Gual en la editorial KRK (2021): *Demócrito. La ética del buenánimo*.

Epicuro

El mejor libro es sin duda el *Epicuro* de Carlos García Gual, publicado en Alianza Editorial (2013), que contiene las *Cartas* y las *Máximas capitales*.

Platón

Diálogos: Todos están traducidos en la editorial Gredos, aunque existen muchas otras ediciones.

Testimonios y fragmentos: José Ramón Arana Marcos ha realizado una magnífica y muy amplia antología de testimonios y fragmentos más allá de sus diálogos, en *Platón. Doctrinas no escritas* (1998, Editorial Universidad del País Vasco).

Sócrates

Testimonios y fragmentos: *Socrate.Tutte le testimonianze*. *Da Aristofane e Senofonte ai Padri Cristiani,* edición de Gabriele Giannantoni (1971, Laterza). Se trata de una recopilación de todos los fragmentos y testimonios de Sócrates (sin incluir los diálogos de Platón).

Platón: *Diálogos*. Casi todos sus diálogos tienen como interlocutor principal a Sócrates. Publicados por la editorial Gredos (ver Platón).

Jenofonte: sus libros socráticos son *Memorabilia* o *Recuerdos de Sócrates*, *Apología*, *Económico* y *Elbanquete*.

Pirrón y los pirrónicos

Los testimonios y fragmentos de Pirrón se pueden encontrar en *Pirrone. Testimonianze*, de Fernanda Decleva Caizzi (1981, Bibliopolis).

Para el escepticismo pirrónico son fundamentales las obras de Sexto Empírico, todas traducidas en la editorial Gredos.

Bibliografía

Solo se incluyen las obras citadas o mencionadas.

ARISTÓTELES (2003), *Ética nicomáquea - Ética eudemia*, Gredos.
—(2022), *Retórica*, Gredos.
—(1998), *Metafísica*, Gredos.
—(2020), *Poética - Magna Moralia*, Gredos.
ATENEO DE NÁUCRATIS (2016), *Banquete de los eruditos*, Gredos.
BLAKE, William (2020), *Augurios de inocencia*, Cátedra.
BURTON, Neel (2024), *La banda de los tres*, Rosamerón.
CALÍMACO (2016), *Epigramas*, en *Antología palatina*, Gredos.
CICERÓN (2003), *De finibus,* UNAM.
—(2016), *Disputaciones tusculanas*, Gredos.
DE LOS ÁNGELES GONZÁLEZ GUTIÉRREZ, Patricia (2020), «Poesía en los corazones. El vino en el mundo clásico», Desperta Ferro. <https://www.despertaferro-ediciones.com/2020/el-vino-en-el-mundo-clasico/>.
DECLEVA CAIZZI, Fernanda (1981), *Pirrone,Testimonianze*, Bibliopolis, Nápoles.
DEMÓCRITO (2007), *Raccolta dei frammenti, interpretazione e commentario* (edición de S. Luria), Bompiani.
DIÓGENES LAERCIO (2013), *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, Alianza.
EPICTETO (2021), *Manual*, Gredos.
—(2016), *Disertaciones por Arriano*, Gredos.
—y Daniel Tubau (2024), *Manual estoico de vida*, Rosamerón.
FERNÁN-GÓMEZ, Fernando (2021), *El tiempo amarillo*, Capitán Swing.

FRANKL, Viktor (2024), *El hombre en busca de sentido*, Herder.
GARCÍA GUAL, Carlos (2021), *Demócritoo. La ética del buenánimo*, KRK.
GLACKEN, Clarence J. (1996), *Huellas en la playa de Rodas: Naturaleza y cultura en el pensamiento occidental desde la Antigüedad hasta finales del siglo*^{xviii}, Ediciones del Serbal.
GLADWELL, Malcolm (2005), *Inteligencia intuitiva*, Taurus.
HERÓDOTO (2020), *Historia I-II*, Gredos.
HORACIO (2019), *Sátiras*. *Epístolas*. *Arte poética*, Gredos.
HUME, David (2015), *Tratado de la naturaleza humana*, Gredos.
JENOFONTE (2016), *Recuerdos de Sócrates. Económico. El banquete. Apología de Sócrates*, Gredos.
KAHNEMAN, Daniel (2012), *Pensar rápido, pensar despacio*, Debate.
LUCIANO (2016), *Obras I-IV*, Gredos.
LUCRECIO (2016), *Sobre la naturaleza de las cosas*, Gredos.
MAINLÄNDER, Philipp (2022), *La filosofía de la redención*, FCE.
MALCOLM, Norman (2001), *Ludwig Wittgenstein: A Memoir*, Oxford University Press.
MARCO AURELIO (2019), *Meditaciones*, Gredos.
MORALES ORTIZ, Alicia, «Más allá de Ítaca: la segunda odisea de Cavafis», *Estudios Románicos*, volumen 16-17, 2007-2008, pp. 747-763.
NIETZSCHE, Friedrich (2015), *Cómo se filosofa a martillazos*, Austral.
NUSSBAUM, Martha (2003), *La terapia del deseo*, Paidós.
PETRONIO (2016), *El satiricón*, Gredos.
PLATÓN (2016-2023), *Diálogos I-IX*, Gredos.
PLUTARCO (1996), *Vidas paralelas II*, Gredos.
RORTY, Richard (1984), «The Historiography of Philosophy: Four Genres», en Rorty R., Schneewind J. B., Skinner Q. (eds.) *Philosophy in History*, pp. 49-76.
RUSSELL, Bertrand (2003), *La conquista de la felicidad*, Debolsillo.
SÉNECA (2013), *Sobre la felicidad*, Alianza.
SEXTO EMPÍRICO (2018), *Esbozos pirrónicos*, Gredos.
VALLE-INCLÁN, Ramón María del (2010), *Luces de bohemia*, Austral.
VV. AA. (2016), *Los filósofos presocráticos I, II, III*, Gredos.
YOSHIDA, Kenko (1986), *Ocurrencias de un ocioso*, Hiperión.

Notas

Parte I

1. *Mateo*, 10, 35.

2. Kafka en carta a Oskar Pollak (1904).

3. Nietzsche, *Cómo se filosofa a martillazos*.

4. Ateneo de Náucratis, *Banquete de los eruditos*, VIII, 347e.

5. Luciano de Samósata, *Icaromenipo*.

6. Neel Burton, *La banda de los tres*.

7. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, V.

8. Richard Rorty en su ensayo «The Historiography of Philosophy: Four Genres» (1984), incluido en el libro colectivo *Philosophy in History* (editado por Rorty R., J. B. Schneewind y Quentin Skinner).

9. Demócrito, *Los filósofos presocráticos*.

10. Platón, *El banquete*, *Alcibíades.*

11. Valle-Inclán, *Luces de bohemia* (1920).

12. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, VI, 94.

13. Aristóteles, *Poética*, 1459a.

14. La frase literal de Anaxágoras es «Las cosas que aparecen son un vislumbramiento de cosas no-patentes», en *Los filósofos presocráticos*, II. Fragmento 835 (59 B 21a) S. E., *Adv*. Math. VI1 140.

15. Las opiniones, no siempre literales pero sí fieles al pensamiento de cada escuela, se pueden encontrar en: Aristóteles (*Ética a Nicómaco* I, p. 7), epicúreos (en *Epicuro*, de Carlos García Gual), estoicos (Cicerón, *De finibus*, III, p. 26 o Diógenes Laercio, VII, pp. 87-89), Platón (*República*, IV, 443c-444a), cínicos (Diógenes Laercio, VI, p. 71), cirenaicos o hedonistas (Diógenes Laercio, II, pp. 86-93), escépticos (Sexto Empírico, *Esbozos pirrónicos*, I, p. 12).

16. Real Academia Española: *Diccionario de la lengua española*, 23.ª ed. [versión 23.8 en línea]. <https://dle.rae.es> [Fecha de consulta: 25 de marzo de 2025].

17. Philipp Mainländer, *La filosofía de la redención*.

18. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, II, p. 93.

19. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, II, p. 93.

20. Calímaco, *Epigramas* (Antología Palatina VII.471).

21. Platón, *Fedón*, 67e.
22. Marco Aurelio, *Meditaciones*, IV, p. 17.
23. Cicerón, *Disputaciones tusculanas*.
24. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, VII, p. 37.
25. En su versión latina: «Amicus Plato sed magis amica veritas».
26. Norman Malcolm, *Ludwig Wittgenstein: A Memoir*.
27. Heródoto ejemplifica de manera más famosa en su parábola de Solón y Creso (1.3032).

Parte II

1. Platón, *Critón*, 50a-54d.
2. Jenofonte, *Memorabilia*, 1.1.4-5.
3. Platón, *Apología* 31c-d, *Fedón* 60e-61a.
4. Diógenes Laercio, III, p. 35.
5. Plutarco, «Sobre la eterna felicidad». Ateneo de Náucratis, *Banquete de los eruditos*. Diógenes Laercio, *Vida de Platón*.
6. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*. Aristóteles, *Retórica*, II.23.1398b29·31.
7. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, II, p. 18.
8. Jenofonte, *Apología de Sócrates y Recuerdos de Sócrates*.
9. Las últimas citas pertenecen a la *Apología de Sócrates* de Platón.
10. Jenofonte, *Memorables*, II, p. 1.
11. Platón, *Menón* 87c-89a, Jenofonte, *Memorabilia*, III, p. 9.
12. Platón, *Protágoras*, 345e.
13. Aristóteles, *Metafísica*, Libro A, 983b6-10. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*. Platón, *Apología de Sócrates* (21d).
14. Petronio, *Exhortatio ad Ulissem*, Satyricon, IV (99).
15. Du Bellay, *Soneto XXXI*.
16. Alicia Morales Ortiz, «Más allá de Ítaca: la segunda odisea de Cavafis». *Estudios Románicos*, Volumen 16-17, 2007-2008, pp. 747-763.
17. Estobeo IV 39, 18 en *Socrate. Tutte le testimonianze. Da Aristofane e Senofonte ai Padri Cristiani*.
18. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, III, p. 35.
19. Ateneo de Náucratis, *Banquete de los eruditos*.
20. Platón, *Fedón*, 59b: «De los del país estaba ese Apolodoro, y Critobulo y su padre, y además Hermógenes, Epígenes, Esquines y Antístenes. También estaba Ctesipo el de Peania, y Menéxeno y algunos más de sus paisanos. Platón estaba enfermo, creo».
21. Platón, *Apología* 34a y 38b: «Ahí Platón, atenienses, Critón, Critobulo y Apolodoro me piden que proponga treinta minas y que ellos salen fiadores».
22. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, III, pp. 26-27.

23. Platón, «Carta VII», en *Diálogos*.
24. Platón, *República*, IV.
25. Platón, *Fedón*, 66b.
26. Ateneo de Náucratis, *Banquete de los eruditos*.
27. Porfirio, *Vida de Pitágoras*, p. 26
28. Platón, *Las leyes*, 716a.
29. Platón, *Crátilo*, 425 d.
30. Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, I, p. 6.
31. *Ibid*., p. 8
32. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, X, pp. 98-99.
1. Luciano de Samósata, *Sobre el parásito*.
2. Luciano de Samósata, *Icaromenipo*.
3. Jenofonte, *Memorables*, IV, p. 5.
4. Jenofonte, *Memorables*, I.2, pp. 19-24.
5. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, VI, p. 12.
1. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, X, p. 7.
2. *The Cynic Epistles*, edición de Abraham Malherbe, Scholar Press, 1977.
3. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, VI, p. 6.
4. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, II, p. 68.
5. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, VI, p. 5.
6. *Ibid*., pp. 10-13.
7. *Ibid*., p. 22.
8. *Ibid*., p. 11.
9. Galeno, *Sobre el diagnóstico y remedio del espíritu de cada pecador*, 3.23.
10. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, VII, pp. 121-122.
11. Luciano de Samósata, *Vida de Demonacte*.
12. Horacio, *Epístolas*, I, p. 10.
13. Estobeo, *op. cit*., p. 20.
14. *Gnomologium Vaticanum*, 743, n.º 181.
1. Epifanio, *Contra las doctrinas heréticas*, III 2, p. 9.
2. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, VI, pp. 30-31.
3. Epicteto-Flavio Arriano, *Disertaciones*, I, p. 1.
4. Epicteto, *Manual estoico de vida*.
5. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, II, p. 117.
1. Aristóteles, *Poética*.
2. Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, 1096a, pp. 11-17.
3. Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, I, p. 7.
4. *Ibid*.
5. Aristóteles, *ibid*., p. 4 (1095a).
6. *Ibid*.

7. Aristóteles, *ibid*. (1174b31).
8. Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, IV.5, 1126ª.
9. Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, I.
10. Epicteto, *Manual estoico de vida*.
11. Malcolm Gladwell, *Inteligencia intuitiva*.
12. Aristoteles, *Retórica*.
13. Aristóteles, *Ética a Nicómaco*.
14. David Hume, *Tratado de la naturaleza humana*.
15. Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, IX, 9.
16. Aristóteles, *Ética a Nicómaco*.
17. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, V, 30.
18. Ídem.
1. Marco Aurelio, *Meditaciones*, XII, 24.
2. Friedrich Nietzsche, *Así habló Zaratustra*.
3. Immanuel Kant, *Crítica de la razón pura*.
4. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*.
5. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, VII, p. 128.
6. Epicteto, *Disertaciones*.
7. La anécdota se cuenta en *Orígenes*, *contra Celso*, VI1, p. 53.
8. Epicteto, *Manual* y *Disertaciones*, ambos libros escritos por Flavio Arriano.
9. Epicteto, *Manual estoico de vida*.
10. Como en el *Enchiridion Christianum*, inspirado en Epicteto.
11. Marco Aurelio, *Meditaciones*, VI, p. 30.
12. Epicteto, *Manual estoico de vida*.
13. Séneca, *Sobre la felicidad*.
14. Tales de Mileto, en *Los filósofos presocráticos*, I.
15. Séneca, *Sobre la felicidad.*
16. Séneca, *Sobre la felicidad*.
1. Epicteto, *Disertaciones por Arriano*, III.
2. Cicerón, *Sobre el destino*.
3. Carlos García Gual, *Demócrito. La ética del buenánimo* (119 Diels-Kranz).
4. Carlos García Gual, *Demócrito. La ética del buenánimo* (170 Diels-Kranz).
5. Marco Aurelio, *Meditaciones*.
1. Plutarco, «Sobre la curiosidad», 2.516c.
2. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, II, p. 68.
3. Aristóteles, *Metafísica*, B2 996a32-b1.
4. Fernando Fernán-Gómez, *El tiempo amarillo*.
5. Epifanio, *Panarion*, VII de Fide 9.27 = SSR 4a.177.
6. Defensa del antieudemonismo: Irwin, O'Keefe, Fred Feldman, James Warren.
7. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, II, p. 88.
8. *Socráticos. Volumen 1: Megáricos y cirenaicos*, edición de Claudia Mársico.

9. Daniel Kahneman, *Pensar rápido, pensar despacio*.

10. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, II, p. 87.

11. Píndaro, *Olímpicas*, II, p. 10.

12. Calímaco, *Epigramas* (*Antología Palatina*, VII.471).

13. Horacio, *Sátiras* y *Epístolas*.

14. *Socráticos*, *volumen I. (Claudia Marsico)*

15. *Socráticos*, *volumen I. (Claudia Marsico)*

16. *Aristocles of Messene: Testimonia and Fragments*.

17. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, II, p. 78.

18. *Socráticos*, *volumen I. (Claudia Marsico)*

19. Clarence J. Glacken, *Huellas en la playa de Rodas: Naturaleza y cultura en el pensamiento occidental desde la Antigüedad hasta finales del siglo*^{xviii}.

20. *Carta a Meneceo*, en Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, X, pp. 122-134.

21. *Ibid.*, pp. 122-134.

22. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, X, p. 22.

23. *Carta a Meneceo*, *op. cit*., pp. 122-134.

24. Patricia de los Ángeles González Gutiérrez, «Poesía en los corazones. El vino en el mundo clásico».

25. Epicuro, *Carta a Meneceo*, en *Epicuro*, de Carlos García Gual.

26. Es el inicio de una canción francesa del siglo XVIII titulada *Plaisir d'amour*, compuesta por Jean-Paul-Égide Martini en 1784. La letra está basada en un poema de Jean-Pierre Claris de Florian, escritor y fabulista francés.

27. Epicuro, *Carta a Meneceo*.

28. William Blake, *Augurios de inocencia*.

29. *Epicuro*, de Carlos García Gual.

30. *Máximas capitales 26*, en *Epicuro*, de Carlos García Gual.

1. Cicerón, *Disputas tusculanas*, II.

1. Sun Tzu, *El arte de la guerra.*

2. Daniel Tubau, *Sabios ignorantes y felices*.

3. Daniel Tubau, *Sabios ignorantes y felices*.

4. Enesidemo de Cnosos, *Testimoni*.

5. *Los filósofos presocráticos*, I.

6. *Aristocles of Messene: Testimonia and Fragments*.

7. Ídem.

8. Ídem.

9. Ídem.

10. Sexto Empírico, *Contra los lógicos*, I, p. 150 y ss.

11. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, IV, p. 62.

1. Sexto Empírico, *Esbozos pirrónicos*.

2. Jenofonte, *Recuerdos de Sócrates*.

3. Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, VII, p. 12.

1. *Los filósofos presocráticos*, III.

2. Carlos García Gual, *Demócrito. La ética del buenánimo* (205 Diels-Kranz).

3. *Ibid*. (99 Diels-Kranz).

4. Lucrecio, *De Rerum Natura*, III, pp. 984-1036.

5. «Si el alma es mortal, no hay castigos después de la muerte, y si no hay castigos, tampoco hay razón para temer a los dioses.» (Lucrecio, *De Rerum Natura*, III, p. 1017-1023.)

6. Lucrecio, *De Rerum Natura*, III, pp. 972-975.

7. *Catecismo de la Iglesia católica* (1992): «La enseñanza de la Iglesia afirma la existencia del infierno y su eternidad. Las almas de los que mueren en estado de pecado mortal descienden inmediatamente después de la muerte al infierno.» (*Catecismo*, 1035.)

8. Carlos García Gual, *Demócrito. La ética del buenánimo* (160 DK).

9. Carlos García Gual, *Demócrito. La ética del buenánimo.*

10. Fragmento 780 de la edición de Luria. También lo dice en el 777: «La felicidad y la infelicidad son propias del alma».

11. Carlos García Gual, *Demócrito. La ética del buenánimo*.

12. Ídem.

13. Ídem.

14. *Ibid*. (Diels-Kranz, 231).

15. Carlos García Gual, *Demócrito. La ética del buenánimo*.

16. Carlos García Gual, *Demócrito. La ética del buenánimo*.

17. Kenko Yoshida, *Ocurrencias de un ocioso*.

18. Carlos García Gual, *Demócrito. La ética del buenánimo*.

19. Carlos García Gual, *Demócrito. La ética del buenánimo*.

20. Carlos García Gual, *Demócrito. La ética del buenánimo*.

1. David Stove, *El culto a Platón*.

Parte III

1. Horacio, *Epístola* 22, a Metrocles.

2. Cicerón, *De finibus*, pp. 4 y 7.

3. Horacio, *Sátiras* y *Epístolas*.

4. Horacio, *Sátiras* y *Epístolas*.

5. Kim, E. S., James, P., Zevon, E. S., *et al.* (2019), «Optimism and Healthy Aging in Women and Men», *American Journal of Epidemiology*. Y también: Yue, Z., Liang, H., Qin, X., *et al.* (2022), «Optimism and Survival: Health Behaviors as a Mediator – A Ten-Year Follow-Up Study of Chinese Elderly People», *BMC Public Health*. Y también: Lee, L. O., James, P., Kim, E. S., *et al*. (2019), «Optimism is Associated with Exceptional Longevity in Two Epidemiologic Cohorts of Men and Women», *Proceedings of the National Academy of Sciences* (*PNAS*).

6. Bertrand Russell, *La conquista de la felicidad*.

7. Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, IV, p. 48

8. Horacio, *Epístolas*, I, p. 1.

9. Viktor Frankl, *El hombre en busca de sentido*.

10. El Sócrates platónico habla al menos en cuatro diálogos de por qué es experto en el amor: en *El banquete*, *Lisis*, *Fedro* y *Alcibíades*, I.

Conclusión

1. Cicerón, *Cuestiones académicas* 2.3.8.

2. Horacio, *Epístolas*, I, p. 6.

Siete maneras de alcanzar la felicidad según los griegos
Daniel Tubau

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempe-ñando su labor.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47
Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Daniel Tubau, 2025

Diseño de la cubierta, Marc Cubillas

© Editorial Planeta, S. A., 2025
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.ariel.es
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2025

ISBN: 978-84-344-3916-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta